



LE MESSAGER

**Bulletin biannuel de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes
Automne 2007**

VIVRE LA 12ÈME ÉTAPE : MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE DE LA RÉGION 6

Bonjour, mon nom est Karin, outremangeuse compulsive abstinente. Je suis heureuse de servir comme présidente de la Région 6. Le service est une partie très importante de mon rétablissement de la compulsion alimentaire. Depuis que je suis devenue membre de la fraternité des Outremangeurs Anonymes au mois de mai de 1989, j'ai compris la valeur du service. Je ne peux pas conserver ce que j'ai à moins de le partager. Un jour à la fois, je ressens beaucoup de gratitude envers ce programme qui m'a sauvé la vie. Je reviens tout juste de ma première participation à la Conférence d'affaires des Services mondiaux à Albuquerque, Nouveau-Mexique. Le thème cette année était « Vivre la 12e Étape ». Je me suis sentie privilégiée d'assister à cette conférence. Ça fait longtemps que je voulais y aller. Ce fut intéressant de voir comment une fraternité comme OA se comporte en affaires. J'ai beaucoup apprécié cette expérience et j'y ai appris beaucoup.

Qu'est-ce que signifie pour moi « Vivre la 12ème Étape » ? Ça signifie que je suis disposée à aider les autres, à répondre «oui » lorsque je suis sollicitée pour servir. Ça signifie également que je fais de mon mieux pour vivre selon les lignes directrices que me suggèrent les 12 Étapes. Il y a trois parties distinctes dans la 12e Étape,

La première partie est: « Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes,... » Je sais que je ne suis pas arrivée à OA parce que je voulais vivre un réveil spirituel. Je ne savais même pas ce qu'était un réveil spirituel. Je suis venue ici seulement pour perdre du poids. Mais j'ai constaté que je ne pourrais pas perdre de poids et maintenir cette perte de kilos sans mettre en pratique les Étapes qui m'ont, somme toute, guidée vers ce réveil spirituel. Je devais aussi consentir à vivre un changement profond de personnalité pour me rétablir de cette maladie. Je n'ai pas obtenu ce réveil en utilisant seulement les outils de rétablissement. Cette Étape me dit qu'un réveil spirituel est le résultat de ces Étapes, pas de l'utilisation des outils. J'utilise les outils de rétablissement pour mettre en pratique les 12 Étapes.

La deuxième partie de la 12ème Étape, « nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs... » ne parle pas que de service. Il y a par contre beaucoup de références dans notre littérature à propos de l'implication dans les services. Le service est le principe spirituel de la 12e Étape. Le message que nous transmettons c'est que le rétablissement est possible, que les Étapes fonctionnent si nous les mettons en pratique, que nous pouvons demeurer abstinents et que les choses peuvent être différentes. Il y a une façon de nous sortir de cette impasse. Nous ne sommes pas seul. La fraternité OA nous offre son soutien tandis que le mode de vie opère en nous ces changements. Il y a beaucoup de manières de servir et de transmettre le message. Le temps que nous y investissons est le prix de notre rétablissement. Ça prend du temps pour se rendre aux réunions, pour écrire, pour parrainer/marrainer et pour servir, mais ça en vaut la peine. Je ne veux pas retourner vivre les affres de la compulsion alimentaire. Je dois également mettre de l'équilibre dans ma vie. Je ne peux pas faire tout ce que je veux. Je m'implique moins dans les services dans mon coin de pays puisque je me suis engagée à servir au niveau régional. Servir c'est également une occasion de grandir. Ce n'est pas toujours facile, mais en fin de compte, il y a toujours un bénéfice. J'essaie de faire de mon mieux et j'abandonne les résultats. Dans le Gros Livre à la page 86 (4e éd.), il y a cette citation : « Notre but véritable est de nous préparer à nous mettre en état de servir Dieu le plus possible et les personnes qui nous entourent ». Je sais que je reçois beaucoup quand je m'investis dans les services.

La troisième partie de la 12e Étape nous dit « de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie ». Ceci signifie pour moi que je dois vivre les Étapes en dehors des réunions, pour les appliquer dans tous les domaines de ma vie. À la page 94 du Gros Livre (4e éd.), il y a cette suggestion : « La vie spirituelle n'est pas une théorie. Nous devons la vivre. »

Présentement je reçois un traitement de radiothérapie pour un cancer du sein. J'ai été diagnostiquée en janvier, j'ai subi une chirurgie deux semaines plus tard et j'ai ensuite attendu pour la suite du traitement. Je suis heureuse que ma santé ne m'ait pas empêché d'aller à la Conférence d'affaires des Services mondiaux. J'ai commencé ma radiothérapie dès mon retour à la maison. Tout était bien synchronisé. Je prends aussi des médicaments. La fatigue a été le principal effet secondaire de mes deux formes de traitement, mais je vais très bien. Je dois continuer à aller aux réunions, à m'impliquer dans les services et à mettre en pratique mon mode de vie. Je respecte mon rythme bien que prendre soin de moi a toujours été difficile. Je compte sur la gouverne de ma Puissance supérieure et je suis bien supportée par les membres de notre fraternité. Je suis très reconnaissante de l'aide apportée par de nombreux membres OA que j'ai croisé en m'impliquant dans les services.

J'ai assisté aux réunions des présidents des Régions à Albuquerque et à Philadelphie lors du Congrès des Service mondiaux. Le conseil d'administration de la Région 6 s'est réuni par appel conférence en juin pour préparer l'Assemblée automnale du 29 septembre à Albany. Nous serons occupés à cette Assemblée, car il y a beaucoup d'élections prévues.

Merci de me permettre de servir ainsi.

Karin Rhodes Hepburn, présidente de la Région 6, chair@oaregion6.org

MESSAGE DE NOTRE ADMINISTRATRICE RÉGIONALE : **Les Douze Traditions des OA; « Nous délivrer de nous-mêmes »**

« Chez les OA, il y a différentes conceptions de ce qu'est le mode de vie : c'est-à-dire les Étapes et les Traditions et les opinions varient sur la meilleure façon de les mettre en œuvre. On ne chasse pas quelqu'un des OA parce qu'il ne met pas les Étapes en pratique ou ne respecte pas les Traditions ou parce qu'il n'a pas de parrain ou parce qu'il n'utilise pas les outils de la même façon que les autres. » (Les Douze Étapes et Les Douze Traditions des OA, p.152) « Nous croyons, pour la plupart, que la tolérance des travers, des points de vue d'autrui et le respect des opinions de chacun sont des attitudes qui permettent d'être d'un plus grand secours aux autres. » Les Alcooliques Anonymes, p.23

Énormément d'appels, de courriels et de lettres parvenant au Bureau des Services mondiaux expriment des interrogations qui commencent souvent comme ceci « Qu'est-ce que nous faisons dans un tel cas... » et continuent en décrivant comment une certaine personne ou groupe ne respecte pas une Tradition. Ces appels et ces lettres proviennent de personnes qui s'inquiètent profondément de la santé de OA et qui veulent s'assurer que le nouveau venu entend un message clair et simplifié au sujet de notre mode de vie des Douze Étapes de rétablissement.

Je me sens très protectrice des OA. Mais ce désir de protection peut très facilement devenir un excès de zèle. Je crois que c'est contre cela que les citations notées ci-dessus sont censées nous prémunir. Les Traditions ont été développées en fait pour nous protéger de nous-mêmes.

Par exemple : la Sixième Tradition « Un groupe OA ne devrait jamais endosser, financer des groupements connexes ou étrangers, ni leur prêter le nom des OA, de peur que des soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier. » et la Dixième Tradition « OA n'exprime jamais d'opinion sur des sujets étrangers, le nom de OA ne doit jamais être mêlé à des controverses publiques. » ont pour objectif de protéger OA contre des conflits d'intérêt et des différends entre les membres. Dans les salles de réunions OA, ces Traditions sont parfois résumées par des formules toutes faites comme « de nous abstenir de parler de sujets extérieurs. »

La Onzième Tradition « La politique de nos relations publiques est fondée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision, le cinéma et les autres médias de communication. » et la Douzième Tradition « L'anonymat est la base spirituelle de nos Traditions et nous rappelle toujours de placer les principes au-dessus des personnalités. » nous préservent contre les risques que des individus cherchent à régenter OA par leur statut social et que le public associe la fraternité à une personne en particulier. Conséquemment le message pourrait être confondu avec le messager. Nos publications nous mettent en garde à l'effet que nous sommes une fraternité anonyme et non une société secrète. C'est OK de parler de notre adhésion à OA avec qui que ce soit, tant que nous ne le faisons pas comme porte-parole officiel de OA. De même, nous n'avons pas besoin de cacher

nos identités dans les salles OA, en autant que nous ne nous servons pas de notre statut social pour nous convertir en célébrités OA.

Beaucoup de membres OA croient que nous devrions donner très peu d'information spécifique nous concernant lorsque nous partageons. Par exemple : certains d'entre nous évitent de mentionner où ils travaillent, ce qu'ils mangent ou leur appartenance à une forme de culte. De cette façon, nous pouvons rester centrés sur ce que nous avons en commun et les personnes présentes ne sont pas distraites du message de rétablissement OA.

Nous sommes tous responsables et garants des Traditions OA, mais je crois personnellement que cette responsabilité doit également être pondérée par notre responsabilité de pratiquer l'amour et la tolérance envers les autres. Notre pensée doit porter sur la façon dont nous pouvons au mieux satisfaire leurs besoins. Il y a une raison pour que nos Traditions ne s'appellent pas des « lois » ou des « règlements ». Les lois et les règlements sont des codes de conduite inflexibles qui portent des sanctions pour ceux ou celles qui les enfreignent. Dans OA, nous ne régentons pas. Nous n'avons pas de juges ou de jurys qui s'occupent d'exécuter des châtements.

Alors avant que nous soyons prompts à crier « Transgression ! » nous devons chercher une apparence d'équilibre. Par exemple, si quelqu'un lors d'une réunion mentionne ce qui nous apparaît comme une « question extérieure », allons relire cette Tradition et rechercher le but de celle-ci. Est-ce que cette personne « entérine » quelque chose ou ne fait que la mentionner ? Si quelqu'un dit : « J'ai entendu un bon sermon dimanche passé sur la gratitude. Cette homélie m'a rappelé combien je dois être reconnaissant. » Est-ce que cette personne dilue le message OA en employant les mots « sermon » ou « homélie » ? Bien sûr, la personne pourrait être moins spécifique « j'ai entendu une belle causerie sur la gratitude » y a-t-il vraiment une controverse d'affiliation ou d'approbation avec une religion ?

Si j'appelle ma Puissance supérieure Jésus-Christ et que je demande aux personnes que je parraine de faire la même chose cela ne respecte certainement pas nos Étapes ni nos Traditions. C'est la même chose si je travaille à un magasin Untel et il y a présentement une vente spéciale sur les balances numériques. Si vous mentionnez mon nom, vous recevrez un rabais additionnel de 10% ! La Sixième Tradition a justement été créée afin d'éviter de telles situations. Avec autant d'affection que possible, je vais parler à cet individu après la réunion et lui demander s'il est au courant de ces Traditions. Si cela se produit souvent, je peux demander une conscience de groupe sur ce sujet. Je peux même suggérer un inventaire de groupe ou peut-être de tenir une réunion de discussion une fois par mois sur une Tradition. D'abord je vais chercher à identifier l'origine de cette perturbation chez moi : Est-ce que j'agis avec amour et tolérance ou avec un désir de contrôle ? Qu'est-ce qui est mieux pour OA ? Chaque groupe est libre de choisir le format de réunion qu'il préfère, mais ne confondons pas préférences et conditions. Il y a une bonne raison qui a poussé nos prédécesseurs dans les groupes se servant des 12 Étapes, à garder ça simple. Les dépendants cherchent souvent à tout contrôler et quand les associations ont beaucoup de règles et de structures rigides, ils ne créent pas là un environnement tolérant où nos Puissances Supérieures peuvent s'exprimer. Les livres OA, « Beyond our Wildest Dreams, Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs anonymes et divers livres AA (qui sont approuvés par la Conférence OA) » sont de merveilleux moyens pour comprendre les origines et les buts de nos Traditions. Votre intergroupe peut également mettre sur pied un atelier d'une journée ou d'un week-end sur le Service et les Traditions. Vous n'avez qu'à me contacter et je me déplace, à même mon budget d'administrateur et la documentation est incluse.

« L'amour et la tolérance envers les autres, voilà notre seul code. » (Les Alcooliques Anonymes, p.95)

Merci, comme toujours, de me donner l'occasion de servir de cette façon. Appelez-moi ou écrivez-moi n'importe quand. Les téléphonistes se tiennent prêtes.

Margaret Ann, administratrice de la région 6

Trustee@OARegion6.org

RAPPORTS DES COMITÉS

COMITÉ DES STATUTS ET REGLEMENTS

Présences : Président, Bruce R. (Ottawa District IG)

Sujets examinés lors de la réunion

1. Est-ce que nous devrions recommander que les nouveaux manuels individualisés pour chacun des différents comités utilisent le terme Procédure ?
2. Est-ce que nous allons conserver comme titre du manuel de la R6 « Politiques et Procédures » ?
3. Est-ce que nous sommes en faveur d'un amendement aux règlements suivants ? :
 - a. les postes vacants sont attribués par nomination.
 - b. Le candidat ainsi désigné occupe ce poste jusqu'à la prochaine Assemblée.
 - c. À l'Assemblée suivante, une élection est tenue pour combler ce poste ;
 - d. Le candidat élu occupe désormais ce poste jusqu'à la fin du mandat.

Décisions prises « Oui » aux 3 questions précédentes.

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

Présentation de propositions formelles pour chacune des recommandations énoncées ci-dessus.

Tâches et échéancier

Présentation de ces propositions avant la date limite de juillet.

COMITÉ DU CONGRÈS

Présences : Présidente, Roberta L. (Nassau County IG), dix délégués

Sujets examinés lors de la réunion

1. Congrès 2008 (A Plymouth, MA, par South Costal IG) Thème : « Découverte 2008 »
2. Congrès 2009 ((Syracuse-Greater Syracuse IG/Serenity In Syracuse) Thème: « La bonne volonté est là »
3. Congrès 2010 : recherche de bénévoles pour prendre en charge la planification
4. Manuel de planification : terminé par Barbara B. et distribué
5. Congrès 2006 : Le rapport final des résultats a été diffusé et lu

Décisions prises

1. Des copies du Manuel de planification des congrès ont été remises à tous les membres de comité.
2. Les organisateurs de tous les futurs congrès recevront une copie de ce manuel.
3. Des CD ont été donnés aux organisateurs des congrès de 2008 et de 2009.
4. Des CD ont été remis au coordonnateur du site Internet et des publications (Steve M.) pour qu'il soit publié sur le site Internet de la R6 et à la présidente du Comité des congrès

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

1. Mises à jour des comités organisateurs des congrès de 2008 et de 2009
2. Des corrections ont été apportées au Manuel de planification des congrès
3. Présenter le Congrès 2008 de la Région 6 à la Conférence des Services mondiaux à Philadelphie (en août 2007)
 - a. Distribuer des fiches d'inscription
 - b. Vendre des chandails en coton ouaté et des chapeaux de baseball couleur canneberge

Tâches et échéancier

1. En septembre : élection au poste de vice-président (Charlie agissant par intérim jusqu'en septembre)
2. Le congrès 2010 : Le comité hôte a besoin ou aura peut-être besoin de vos dons (bourses). Les adresses pour rejoindre ces intergroupes sont disponibles sur le site Internet des Services mondiaux

COMITÉ DES FINANCES

Présences : Présidente, Louise Y. (Greater Syracuse IG), vice-président, Ray F. (Greater NY IG)), trois délégués, le trésorier de la R6

Sujets examinés lors de la réunion

1. Propositions du Comité des finances
2. Nouveau budget 2007-2008 : Le poste budgétaire « Articles » a été diminué en prévision de l'absence de revenus générés par le Congrès de 2007 et il y a eu ajout d'un poste budgétaire « Articles »
3. Revenus des activités de levées de fonds : aider les intergroupes avec leur budget

Décisions prises

1. Un système différent de contrôle des chèques émis et des soldes doit être mis en place.
2. Le budget de 2007-2008 a été approuvé tel que présenté.
3. Il n'y a aucun besoin d'ajouter de nouveaux articles pour les levées de fonds.

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

1. Mettre en place un système simple afin de contrôler de façon plus disciplinée les chèques émis et les soldes (paiement des factures et remboursements).
2. Insérer une brève description de ce processus dans les Règles et procédures et une description plus détaillée dans le Manuel des Politiques et Procédures.

Tâches et échéancier

1. Zazu et Ray vont produire une ébauche de la description du processus pour les Règles et procédures et vont l'envoyer par courriel aux membres du Comité de finances et du Comité de Règles et procédures pour leur approbation.
2. Date limite rêvée : Réunion du Conseil de juin
3. Échéance finale : Assemblée de septembre

COMITÉ DE LIAISON AVEC LES INTERGROUPE (IGOR)

Présences : Présidente, Lyn (Green Mountain North IG), cinq délégués, le coordonnateur de la R6

Sujets examinés lors de la réunion

1. Voyons-nous l'importance de maintenir les communications entre les divers intergroupes ?
2. Par le passé, les intergroupes ont mis leurs ressources en commun pour tenir des activités.
3. Envois postaux des kits d'informations
 - a. Aux groupes non affiliés à un intergroupe
 - b. Aux groupes qui ne sont pas représentés à l'Assemblée

Décisions prises

1. Contenu des kits d'informations
 - a. Information sur les moyens de financement comme les bourses
 - b. Cartes / listes d'adresses des divers intergroupes
 - c. Formulaire de demande de formation d'un intergroupe

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

1. Les pamphlets devront être assemblés
2. Les kits d'informations devront être postés
3. Des appels téléphoniques devront être faits aux intergroupes non représentés
4. Le manuel révisé : tous les membres du Comité doivent revoir (disponible sur le site Internet de la R6) avant la prochaine réunion du comité en septembre.
5. Des plans pour le projet de courtepoinTE ont été proposés et seront réexaminés en septembre.
6. Planification d'une petite courtepoinTE comme matériel publicitaire pour le Congrès de 2009.

Tâches et échéancier

1. Scott : Faire l'envoi des dépliants de l'Assemblée
2. Susan : Information sur les bourses pour l'Assemblée de septembre et les Services mondiaux.
3. Maura : Écrire une lettre sur le thème « Pourquoi j'aime assister à l'Assemblée de la Région 6 »
4. Jeffrey : Enregistrement des intergroupes et kits de démarrage
5. Lyn : Obtenir la liste de représentants des intergroupes et des groupes non affiliés et distribuer ces informations à chaque membre de comité.
6. Chaque membre du comité : Contacter personnellement deux intergroupes non représentés ici.

COMITÉ DU BULLETIN

Présences : Président, Gaston (Intergroupe OA Français de Montréal), six délégués, le coordonnateur du site Internet de la R6 et des publications

Sujets examinés lors de la réunion

1. Rôle de l'éditeur : travailler avec la matière première (minutes, rapports des Comités, etc.). La personne qui édite les textes devra également proposer des titres à ces derniers.
2. Rôle du correcteur d'épreuves : révision et correction des textes édités.
3. Mise en page : la personne s'occupant de la disposition devrait déjà être familière avec le traitement de texte.
4. Production : impression et expédition.
5. Solution pour la production : L'imprimerie Boyd (coûts de la firme Fulfillment pour la dernière édition : 1,050 copies pour 900.00\$)
6. Revue du processus complet de la production de l'édition 2007 du printemps du bulletin The Messenger / Le

Messenger.

- a. Tout a bien fonctionné.
- b. 6 personnes ont œuvré à cette édition.
- c. C'est important de respecter les dates limites de production
- d. Discussion sur la planification et la manière de fonctionner du bulletin The Messenger.

Décisions prises

1. Communiqué par courriel annonçant la disponibilité du Messenger sur les sites Internet.
2. La prochaine édition doit être rédigée avant la fin de juin.
3. Demande de la mise en page : Avant de commencer à collaborer à la réalisation des textes, tous les rédacteurs et correcteurs d'épreuves doivent s'assurer que leur logiciel de traitement de texte soit configuré pour la langue anglaise (English US).
4. Les tâches ont été distribuées à chacun des membres du comité.

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

1. L'édition du bulletin de l'automne 2007 sera produite et distribuée.

Tâches et échéancier

1. La correction de l'épreuve prévue pour le 21 mai.
2. La mise en page sera réalisée avant le 18 juin.
3. La version finale attendue le 30 juin.

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

Présences : Présidente, Natalie (Ocean and Bay IG), douze délégués.

Sujets examinés lors de la réunion

1. Sommaires des campagnes éclair d'information publique :
 - a. Cape Cod
 - b. District du Capitole, État de NY
 - c. Métro ouest
2. Campagne éclair d'information publique auprès des nouveaux membres : « Où avez-vous entendu parler de OA ? »
3. Résultats de la campagne éclair d'IP auprès des nouveaux membres distribués aux différents intergroupes de la R6.
4. Réviser des propositions de campagnes éclair d'IP.
5. Un article est distribué qui mentionne OA.

Décisions prises

1. Les résultats des campagnes éclair d'IP auprès des nouveaux membres (« Où avez-vous entendu parler de OA ? ») seront expédiés aux intergroupes, groupes et placés sur le site Internet de la R6 (tâche assignée à 4 membres).
2. Distribution des fonds affectés à des campagnes éclair d'IP : Le Comité peut dépenser 1,620\$.
 - a. Intergroupe de la banlieue de Rochester : 810.00\$
 - b. Intergroupe de la Baie du Massachusetts : 810.00\$Si entièrement financée, la campagne de Rochester : tout
Et pour celle de l'intergroupe de la Baie du Massachusetts : moins de 400.00\$

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

1. Constat de l'état de la situation avant la réunion du Comité en septembre

Tâches et échéancier

1. Samantha et Lindsay : développer le questionnaire pour l'enquête.
2. JoAnne et Natalie : aller sur le site Internet.
3. Steve : construire un site Internet pour nous.

| |
|---|
| COMITÉ DE DOUZIÈME ÉTAPE À L'INTÉRIEUR DU MOUVEMENT |
|---|

Présences : Présidente, Marilyn F. (Intergroupe du Nouveau Brunswick), dix délégués.

Sujets examinés lors de la réunion

1. Façons particulières de parrainer/marrainer — favoriser le développement de différentes manières de parrainer/marrainer
2. Les «Traveling Hopefuls »

Décisions prises

1. Terminer la lettre d'accompagnement et le contenu du kit.

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

1. Sous-comité : lettre aux intergroupes les encourageant à développer un atelier sur le thème d'un engagement personnel
à demeurer abstinent.

Tâches et échéancier

1. Tina : Kit de parrainage.
2. Lettre aux intergroupes pour promouvoir l'atelier sur l'engagement à se rétablir personnellement : projet de lettre pour
la prochaine Assemblée.

COMITÉ DES JEUNES

Présences : Présidente Karla (Greater NY Metro IG), quatre délégués, secrétaire de la R6

Sujets examinés lors de la réunion

1. Groupes d'âge des jeunes : lignes directrices pour les besoins de différents groupes d'âge (ressources : Comité ressource des jeunes des Services mondiaux).
2. Comment atteignons-nous les jeunes dans OA?
3. Que faisons-nous une fois que nous les avons amenés à une réunion ?
4. Les kits d'informations destinés aux jeunes.

Décisions prises

1. Découvrir quelles sont les ressources disponibles aux Services mondiaux.
2. Montrer ces documents à la prochaine Assemblée.

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

1. Objectifs à court terme :
 - a. Pour le 1er mai : recevoir des nouvelles de Jane, puis décider quels documents inclure dans une liste pour monter un kit d'informations destiné aux jeunes.
 - b. Pour le 1er juin : Le Comité des jeunes passera en revue :
 - 2 enregistrements audio : les 12 Étapes OA pour les jeunes
 - toutes autres ressources disponibles
2. Objectifs à long terme : D'ici 2009 :
 - a. Avoir 2 ou plus de 2 membres OA âgés entre 18 et 25 ans qui participent à l'Assemblée de la R6 :
(en 2007, il y avait une seule personne).
 - b. Continuer à développer le kit pour les jeunes.
 - c. Communiquer avec le Comité de révision de la littérature des Services mondiaux concernant la révision de la littérature destinée aux jeunes et en particulier au sujet du livret OA « A Kid's View »
 - d. Échanges avec le même Comité au sujet de la mise à jour de ce livret.

Tâches et échéancier

1. 1er mai : Jane contactera le Comité des Jeunes des Services mondiaux pour découvrir ce qu'ils font de nouveau (Nouveau document ?— Y a-t-il un « kit d'informations » ? Quels groupes d'âge sont ciblés ?).
2. 1er juin : Le Comité révisera 2 enregistrements audio et d'autres documents.

RÉSUMÉS DES PROPOSITIONS ET VOTES

Propositions d'amendements des Règles et Procédures et des Politiques

Les propositions 7, 11, et 12 ont été examinées pour être adoptées en un tout. Les propositions 3, 4, 5, et 6 ont été examinées pour être adoptées en un deuxième tout. À la suite d'une objection, la proposition 1 ne peut pas faire partie de ces tous. Les propositions 8, 9, et 10 seront présentées individuellement.

La proposition 8 nous offre de modifier le nom du comité de PI/HIPM pour qu'il devienne PI / PO (Information publique / Collaboration avec le public) pour que le nom de ce comité de la R6 soit semblable à ce même comité des Services mondiaux dont le nom a récemment été modifié. Adoptée avec une modification, puisqu'aux Services mondiaux, le comité se nomme réellement Information publique / Collaboration avec les milieux professionnels.

Les propositions 7, 11, et 12 pour continuer de séparer les politiques dans les Manuels de Règles et Procédures / Politiques. Adoptées en un tout à l'unanimité avec un rappel de changer les mots « Collaboration avec le public » pour « Collaboration avec les milieux professionnels ».

La proposition 9 porte sur 2 amendements du Comité du Congrès, pour leur donner une plus grande flexibilité dans l'adoption des procédures, pour définir des politiques et par besoin de clarification au niveau de leurs rapports. La proposition 9 a été adoptée.

La proposition 10 du Comité du Bulletin offre une plus grande flexibilité dans la distribution du bulletin de la R6 en ce qui concerne le choix de la langue. La proposition 10 a été adoptée à l'unanimité.

La proposition 2 est née d'un souci d'économie au budget 2007-2008, à cause de l'absence de revenus du congrès 2007 de la R6, en réduisant le montant d'argent alloué à une campagne éclair d'IP. La proposition a été retirée à la suite d'un point d'ordre, car la discussion a dépassé le délai prévu.

Les propositions 3, 4, 5, et 6 étaient toutes liées aux attributions de budget et ont été examinées en un tout. Elles ont été adoptées à l'unanimité.

La proposition 1 a été présentée au nom du Comité des Finances pour qu'un montant de 586.00\$ soit autorisé pour réaliser notre engagement de verser 10% des bénéfices des congrès au Bureau des Services mondiaux. Des objections ont été présentées pour garder cet argent, vu notre déficit apparent. Des approbations ont suivi suggérant que nous devions être autosuffisants et que ce montant d'argent devrait être envoyé. Notre parlementaire a précisé que nos contributions sont décrites dans nos politiques, non dans nos Règles et procédures. Nos politiques peuvent être suspendues pour une période. Après une courte discussion, la proposition a été rejetée.

La proposition d'adopter le budget 2007-2008 a été adoptée telle que modifiée après que le trésorier ait répondu à quelques questions.

Proposition de choisir des dates pour la tenue des Assemblées de 2008 : 12 avril 2008 et 20 septembre 2008.

Proposition additionnelle d'un Comité : Il y a eu une proposition d'urgence du Comité des finances pour une approbation de dépenses d'assurances de 25.00\$. Une discussion a suivi concernant la nécessité de demander la permission à l'Assemblée et si la présidente pourrait approuver cette dépense sans l'accord de l'Assemblée. Il a été décidé que la présidente a besoin de l'approbation de l'Assemblée. La facture doit être approuvée pour paiement puisque cette dépense dépasse le budget alloué. Approuvée à l'unanimité.

TÉMOIGNAGES DES DÉLÉGUÉS DE LA RÉGION 6

« Ces principes dans tous les domaines de notre vie »

J'AI DIT À MA MALADIE DE SE CALMER LE POMPON

Chaque étape est basée sur un principe. À mesure que j'ai mis en pratique les étapes et que j'ai bien observé mes comportements et ma vie en général, j'ai été confrontée à l'impuissance et à mon incapacité à maîtriser ma vie en me centrant sur mon incompétence — ou mon refus — de prendre la responsabilité de mon mieux-être, de mes actions et de mon côté à respecter mes engagements. Mon ego malade me mentait invariablement, me disant que je pouvais maintenant contrôler mon alimentation. Il cherchait à me tromper en me faisant croire que je pouvais gérer ma vie si je choisisais de collaborer dans ce sens - malgré le fait que mes filles avaient quitté la maison à l'âge légalement permis, que mon foyer

était perturbé et que j'ai été licenciée deux fois d'emplois à temps partiel. L'honnêteté révélée en appliquant la première Étape a permis à ma maladie de se calmer et j'ai pu commencer à écouter ma marraine et me plonger dans la littérature OA et de découvrir la sagesse qui s'y trouve. Avec la deuxième et la troisième Étape, j'ai ravivé ma relation avec ma Puissance supérieure et je me suis rendu compte du désordre qui régnait dans ma vie. L'inventaire de la Quatrième Étape m'a ouvert les yeux et l'esprit plus profondément me permettant de constater mon manque total de sens de responsabilité. Cet inventaire m'a montré pourquoi j'avais toujours faim, pourquoi j'étais continuellement fâchée, pourquoi je me sentais tout le temps seule et fatiguée. J'ai pu vivre l'amour et l'acceptation et révéler à ma marraine ma vraie nature. J'ai commencé à me rétablir et à abandonner tout ce qui semait le désordre et la discorde dans ma vie. Ça m'a pris beaucoup de confiance, mais je suis partie à pied de chez elle libérée, envahie par une sensation de liberté. Ma marraine m'a sagement encouragée à commencer à m'impliquer dans les services OA dès le début, à tendre ma main et mon cœur à tous ceux et celles qui souffrent encore. Aujourd'hui je peux aimer et accepter tous ceux et celles qui croisent ma route. Je peux laisser vivre toutes ces personnes et me détacher de ces situations que ma Puissance supérieure peut gérer tellement mieux que moi.

Louise Y.

NOTRE BUT VÉRITABLE

Mon nom est Helen, et je suis une outremangeuse compulsive remplie de gratitude. Je suis reconnaissante pour ce mode de vie des Douze Étapes et les nouveaux principes de vie que j'y apprends, un jour à la fois. Avant de servir dans OA, je fais une prière et je demande l'aide de ma Puissance supérieure et je me rappelle que le service a pour objet d'être utile, de rester abstinent et non pas seulement d'agir à ma guise. À la page 86 (4e éd.), le Gros Livre des Alcooliques Anonymes nous dit : « Notre but véritable est de nous préparer à nous mettre en état de servir Dieu le plus possible et les personnes qui nous entourent. » À mon travail, quand mes instincts explosent et deviennent hors de proportion et ça m'arrive souvent, ma Puissance supérieure me rappelle le but véritable de mon emploi (et partout ailleurs dans d'autres domaines de ma vie) qui est d'être utile. En outre le principe de l'anonymat me rappelle de n'être qu'un membre du groupe, ni la meilleure ni la pire des personnes et ce principe s'est avéré très précieux au travail, à la maison et dans tous les domaines de ma vie.

Helen F.

RÉPARER NOS TORTS, RESPECTER LES AUTRES

La chose la plus importante que je fais c'est de réparer les torts que j'ai causés en offensant quelqu'un. Pour moi, le commérage est probablement le défaut le plus difficile à abandonner. Je me prends plus souvent à ce manège que je ne le voudrais, mais les principes OA me maintiennent éveillé face à ces comportements pénibles. Je crois qu'il y a quelque chose que j'ai appris à votre contact : c'est de respecter ceux et celles dont les opinions diffèrent des miennes.

Anonyme

CHERCHER DE L'AIDE

Je ne suis pas parfait. Je ne me rappelle pas de mettre en application quotidiennement tous les principes de notre mode de vie. Mais quand j'ai besoin d'un outil de rétablissement ou de ma Puissance supérieure, je cherche dans ce mode de vie ce qu'il me faut pour m'aider et pour me redonner la raison que j'ai besoin afin de ne pas laisser la nourriture devenir une solution à mes problèmes de vie.

Jeffrey A.

TELLEMENT LIBÉRATEUR

Lâcher prise et laisser Dieu agir est le slogan le plus efficace que j'utilise à tous les jours. Avant de vivre le mode de vie OA, je passais beaucoup de temps et dépensais beaucoup d'énergie à tenter de gérer des situations hors de mon contrôle. Mon parrain m'a toujours dit : « Fais ce que tu peux et lâche prise quant aux résultats. » C'est étonnant comment ça peut être tellement libérateur que de lâcher prise. La culpabilité, la crainte et l'inquiétude ne sont plus à l'agenda émotif de mon quotidien et pour cela, je suis très reconnaissant.

Anonyme

AGIR

J'essaie de pratiquer les principes OA dans ma vie de tous les jours :

1. En reconnaissant mon impuissance au sujet de choses qui semblent être sous le contrôle des autres ;

2. En cherchant l'aide de ma Puissance supérieure quand des défis se présentent à moi et pour lesquels aucune solution brillante ne m'apparaît évidente ;
3. En pratiquant la bonne volonté et l'honnêteté à chaque occasion qui se présente – au travail, dans ma famille, avec mes amis ;
4. En essayant de me rappeler qu'il vaut mieux être utile auprès des autres que les autres soient utiles auprès de moi ;
5. En répétant la prière de la Sérénité au lieu de mépriser tous et chacun lorsque je suis pris dans le trafic à l'heure de pointe.

Anonyme

C'EST MON OBJECTIF !

Regardons ça ainsi : si je ne les pratiquais pas (les principes), je dirais sûrement : Quelle question idiote ! Je fais de mon mieux tous les jours, dans chaque situation — en m'alimentant, à mon travail, dans mes relations avec chaque personne que je rencontre; en restant honnête, en gardant espoir, en vivant ma foi, en trouvant le courage et en mettant en pratique l'intégrité, la bonne volonté, l'humilité, l'autodiscipline, la persévérance, la conscience spirituelle et le service. En bref, je ne mens pas, je n'exprime pas de négativité, je n'essaie pas de tout contrôler, je ne fuis pas lorsque j'ai peur, je ne cultive pas de misères dans mon entourage, je ne dis pas « Non Jamais ! » ou je n'agis pas d'une certaine manière juste parce que je crois que c'est mieux ainsi, je ne hais personne (même les personnes difficiles qu'il m'arrive de côtoyer), je n'agis pas à la légère, je ne prends pas de décisions basées sur des besoins narcissiques. Et voici comment je mets en pratique les principes dans tous les domaines de ma vie. C'est du moins mon objectif et quand je n'y arrive pas, pour me guider, j'ai le processus de réparation des torts afin de redresser tous les maux dont je suis responsable.

Gil

HONNÊTÉTÉ, AMOUR ET PERSÉVÉRANCE

À tous les jours, comment est-ce que je mets en pratique notre mode de vie dans tous les domaines de ma vie ? En vivant les étapes et en adoptant ces principes, je suis devenu honnête en envers moi-même et envers les autres. J'ai maintenant l'espoir que les choses vont se produire comme elles doivent et j'ai assez de foi pour lâcher prise et, laisser agir Dieu. Je suis devenu plus sociable et je m'isole moins en mettant en pratique les Étapes et j'ai plus de courage pour aborder la vie avec une attitude positive et pour prendre des risques, comme aller à l'université. Tout ce qui a été mentionné ici a contribué à me garder honnête et a fait de moi une personne plus accessible et digne de confiance. J'ai plus de bonne volonté pour accepter des suggestions et servir dans OA et à l'extérieur du mouvement. J'ai appris à développer plus d'humilité en acceptant que je suis bien où je dois être et en m'acceptant tel que je suis. En respectant mon plan alimentaire et en confiant ma nourriture tous les jours ça m'a enseigné l'autodiscipline. Ce principe m'a permis de continuer mes études et de me lancer dans une nouvelle carrière. Je suis responsable en tenant mes engagements. J'ai appris à m'aimer, à aimer les autres et à exprimer mes sentiments envers tous et chacun, dans OA et en dehors du mouvement. Ma persistance me permet de me lever chaque matin, de continuer encore aujourd'hui à faire ce qui a marché hier pour me maintenir en rétablissement. Mon éveil spirituel se manifeste dans mes prières de chaque matin et aussi tout au long de la journée quand j'ai des décisions à prendre. Je cherche à être serviable envers moi-même et les autres, que ce soit dans OA, à mon lieu de travail ou dans mes loisirs. Tels sont les 12 principes.

Anonyme

M'IMMUNISER CONTRE CETTE MALADIE

Je me mets à genoux tôt le matin et j'abandonne totalement ma maladie de la compulsions alimentaires à ma PS que je choisis d'appeler Dieu. Je demande à Dieu de guider mes pensées et je lui confie tous les domaines de ma vie. Puis je passe en revue ma journée. Quand je suis hésitant au sujet de n'importe quoi, je demande à Dieu de m'inspirer et alors je me détends. Tout au long de la journée je demande à Dieu ce qu'est la prochaine bonne chose à faire. Je deviens paisible et je médite. Je prie avec une autre personne. Nous prions parfois en répétant la prière de la 3^{ème} Étape, celle de la 7^{ème} Étape ou le texte sur l'acceptation ou encore la prière de la Sérénité. Lorsque je suis ébranlé, je prends une petite pause et je demande à Dieu qu'est-ce qui serait la meilleure chose à faire. Puis plusieurs fois par jour, je dis : « Que ta volonté soit faite ! » Afin de m'immuniser contre cette maladie, je travaille avec des nouveaux venus et d'autres membres de notre fraternité, dans les services OA et dehors du mouvement.

Anonyme

LA VOLONTÉ DE DIEU POUR MOI

Je dois admettre que je ne pense pas spécifiquement à tous les jours de mettre en application les principes OA dans tous les domaines de ma vie. Cependant, ma vie personnelle est empreinte de ces principes. Je suis une personne religieuse vivant ma vie en accord avec la volonté de Dieu.

Anonyme

UNE PAUSE, UNE PRIÈRE ET DE LA RECONNAISSANCE

Le mode de vie m'enseigne à faire une pause lorsque je suis perturbée et je consulte alors ma PS. Ceci freine l'escalade des débats et arguments et me centre plutôt sur la solution. Mon collègue de bureau et voisin a un repose-pied bruyant qui générerait chez moi beaucoup de frustrations jusqu'à ce que je me suis mise à répéter une prière chaque fois je l'entendais. Maintenant je suis reconnaissante envers ce repose-pied qui me rappelle de maintenir un contact conscient avec ma PS. Maintenant ma PS est également devenue un collègue de bureau. Cette pause m'aide aussi à me débarrasser de nouveaux ressentiments. Quand je vais au lit, je ne jongle plus avec les problèmes de la journée. Maintenant je passe en revue les moments où j'ai dû faire une petite pause et je cherche alors quels défauts étaient en cause. Je les ajoute aussi à ma prière de la 7ème Étape du matin suivant. J'ai beaucoup plus de plaisir dans ma journée et je témoigne beaucoup plus d'amour aux gens qui m'entourent.

Lyn,

H.

SUIVRE - ENCOURAGER -- PARTAGER

Comment est-ce que j'applique quotidiennement les principes de notre mode de vie dans tous les domaines de ma vie ?

1. Partager les événements de ma journée et comment ils se rapportent à OA, aux Étapes et aux lectures de méditation avec des filleules et d'autres membres OA.
2. Partager ma prière et mes méditations avec mon conjoint.
3. Encourager mon conjoint à participer à Al-Anon.
4. Me rappeler l'importance de compléter un inventaire de 10ème Étape à chaque jour et partager ce dernier avec ma marraine.
5. Dire OUI à une occasion de servir même si je ne sais pas comment faire cette tâche. Je vais apprendre quelque chose dans ce processus.
6. Faire l'expérience de suivre les suggestions. Respecter mon plan alimentaire.

- Eileen B.

ME TOURNER VERS DIEU 24 HEURES PAR JOUR ET 7 JOURS PAR SEMAINE

En me rapprochant de Dieu, ma PS, je peux mettre en pratique mon mode de vie et mettre en application les principes OA à tous les jours. La prière m'aide à demeurer humble et me permet également de m'apprécier et d'aimer les autres comme Dieu nous aime tous. Maintenant je peux voir mes défauts et ma personnalité dépendante qui me pousse à agir et à dire des choses qui ne sont pas vraiment positives. Quand je vois ces trucs-là apparaître dans ma vie, je peux aussitôt demander de l'aide. Dans la plupart des cas, j'obtiens de l'aide avant que ces petits conflits n'évoluent pour devenir de gros ressentiments ou de graves blessures. Je me tourne vers Dieu, ma marraine, ma famille et mes amis. Je fais ma part dans tout ce que je fais et dis. Ça me maintient saine d'esprit, humble et bien centrée. Je peux observer les trois grands aspects de ma vie en tant que personne et en tant qu'outrémangeuse compulsive que je dois aimer et dont je dois prendre soin. Ces trois grands aspects de ma vie sont effectivement le côté spirituel, le physique, et la dimension émotive / mentale. Quand je me rétablis dans chacun de ces trois aspects, je veille sur moi-même et je peux aussi tendre la main et prendre soin des autres.

- Ileana L.

UNE BELLE FAÇON DE VIVRE

Un jour, manifestement emplie de joie de vivre, j'ai alors crié : « Chère Puissance supérieure, comment puis-je te manifester mon amour ? » La réponse est venue : « En étant la meilleure personne que vous pouvez être ». Aujourd'hui j'essaie d'être la meilleure soeur, la meilleure mère, la meilleure grand-mère, la meilleure amie, la meilleure membre OA que je puisse être — en fait, la meilleure Marilyn que je puisse être. Ceci signifie que j'ai appris avec ce mode de vie à agir ainsi. Pendant la majeure partie de ma vie, j'ai choisi des idéaux et des principes très élevés, mais je n'ai pas eu la discipline de les mener à bien. Je me suis détestée et vous aussi et j'ai mangé et j'ai bu avec excès afin de continuer à vivre dans cette vieille peau. J'ai vécu une expérience spirituelle qui me permet maintenant d'avoir la force de faire ce que je ne pouvais pas

faire auparavant. Ça m'a permis de voir que je me faisais mal et de cesser de répéter ces gestes. Ces grandes choses tordues, ça je les connaissais, mais les petites choses m'ont toujours échappé — comme tenir des propos provocateurs afin de faire rougir les gens, dire de petites menteries, comme me promener dans l'épicerie la bouche pleine de nourriture volée dans les étalages, ne pas m'aimer autant que mon Créateur m'aime. Toutes ces choses m'ont rendu incapable de m'endurer ainsi et j'ai dû me geler pour ne pas en finir. Aujourd'hui je suis libérée de ces gestes désagréables et je m'éclate en vivant cette méthode au lieu de m'empiffrer. Quelle belle façon de vivre.

Marilyn F.

UN COEUR RECONNAISSANT NE MANGE JAMAIS AVEC EXCÈS

Chaque jour j'essaie de mettre en application les principes de notre mode de vie dans tous les domaines de ma vie. Au travail, j'essaie de trouver les bons côtés de mes collègues de bureau, et d'agir avec compréhension et amour plutôt qu'avec orgueil et ego. Je prie pour chaque personne avec laquelle j'ai des ennuis, y compris moi-même. Je me mets à genoux tout au long de la journée. J'essaie d'être honnête dans toutes mes interactions avec les autres et je demande à Dieu de me donner bonne mine mentalement. Je me rappelle aussi que ma compulsions alimentaire est le plus grand problème de ma vie et que toute autre complication est secondaire. Et naturellement je suis remplie de gratitude même quand les choses ne vont pas comme je veux, parce que je sais qu'un coeur reconnaissant ne mange jamais avec excès. Lisa

F

12 + 12 d'OA = UNE BELLE VIE

Ce mode de vie est dangereux - dangereux pour ma dépendance à la nourriture telle que je la vivais. Cette méthode de rétablissement menace de la faire chambouler. Le bon sens devient non sens. Bien souvent, les principes du mode de vie comme l'honnêteté, la confiance, la foi, le courage et l'humilité vont ME blesser. Mon équilibre émotif est menacé. Je cherche à intellectualiser pourquoi cette situation est différente et mérite un écart. Pour moi, la pratique de ce mode de vie consiste à demander sans cesse d'avoir de la bonne volonté, de la patience et du courage pour faire le bon geste, pour continuer à me rappeler que Dieu fait pour moi ce que je ne peux pas faire pour moi-même. Comme m'enlever cette peur qui vient avec ces changements profonds que je vis désormais lorsque je mets en pratique ce mode de vie. La joie est l'absence de peur et de crainte, c'est plutôt ce bonheur et cette liberté que le mode de vie nous promet. C'est ce que je désire. Il me semble que lorsque je me sens attirée par mon ego malade ça déclenche en moi des craintes qui provoquent tout un émoi. Cet émoi est comme un signal d'alarme qui se formule ainsi : « Il ne te restera plus rien », « Ça, c'est trop. Ça, ce n'est pas nécessaire », « Ce n'est pas important », « J'ai besoin d'une méthode plus douce. » La plus importante partie de ma 12ème Étape c'est aussi d'être reconnaissante et de me pardonner d'avoir nié mes idéaux. Je n'ai pas à renoncer à ces rêves. Il n'y a aucune course à gagner. OA m'a redonné ma vie. Je suis déjà une gagnante. Merci OA de rendre ma vie acceptable. Puissent mes aspirations progresser, mon éveil s'étendre et mes actions devenir de plus en plus en accord avec ces précieux principes de vie, de sorte que je puisse transmettre vraiment le message en étant ce message. Et pour que cela se produise, j'implore Dieu.

Sang-Gye

CLARTÉ

Comment est-ce que je mets en pratique jour après jour les principes de notre méthode dans tous les domaines de ma vie ? Comment ?

HONNÊTÉTÉ — Ça commence par mon alimentation et à quelle heure je me couche. Je suis responsable à partir de ce point. Est-ce que je suis authentique en ce qui concerne mon fils ? Si je ne respecte pas un engagement, est-ce que je mens pour sauver la face ? Est-ce que j'admets que j'ai fait une erreur lorsque j'ai reçu une contravention pour avoir tourné à droite sur un feu rouge alors que je n'y étais pas autorisée et que je paye ma contravention au lieu de la contester ? C'est un cheminement énorme pour moi. J'ai dû faire beaucoup d'appels téléphoniques et prier beaucoup à propos de cette situation.

OUVERTURE D'ESPRIT — Ça commence en écoutant ma marraine et en prêtant attention à ce que je lis dans les publications OA. Ça signifie que même si j'ai le goût de tout savoir, je ne peux pas tout connaître. Cette démarche s'étend dans chaque domaine de ma vie, lors de chaque réunion d'affaires, comme aussi à chaque discussion avec mon fils de 17 ans. C'est difficile d'admettre que je n'ai pas toujours écouté mon adolescent et ses préoccupations ou de reconnaître devant mon fils que j'ai sauté aux conclusions en assumant que ses corvées n'ont pas été faites, sans avoir même vérifié ou sans lui avoir donné assez de temps pour les terminer. Ceci illustre bien le principe qui nous invite au progrès, non à la perfection.

BONNE VOLONTÉ - Ma maladie ne prend pas de vacances ou de pauses malgré mes habitudes parfois exigeantes en ce qui concerne ma discipline personnelle. Si je suis prête à peser et mesurer ma nourriture, à appeler ma marraine à l'heure

prévue, faire mes appels contact, lire, écrire et prier, (comme par magie) je trouve aussi que je deviens disposée à payer mes factures à temps, que je suis à l'heure à mes rendez-vous et que je ne déçois pas les personnes avec lesquelles je me suis entendue pour faire quelque chose ensemble. La façon dont je participe quotidiennement à mon rétablissement affecte non seulement le niveau de ma forme spirituelle, mais elle détermine aussi la facilité avec laquelle je peux introduire ces mêmes principes de vie dans la plupart de mes activités coutumières.

Samantha

DE BONS RENSEIGNEMENTS

J'ai collaboré à l'Assemblée de la Région 6 depuis six ans comme déléguée et adjointe. C'est ma dernière Assemblée comme déléguée. J'ai rencontré plusieurs personnes de partout dans la région, j'ai obtenu de bons renseignements en participant à ces événements, et j'ai vu comment la Région 6 conduisait ses affaires.

Mary S.

DU MIEUX QUE JE PEUX

Je prends du temps pour lire la littérature et de bénéficier chaque jour de quelques moments de quiétude. J'accepte les problèmes et les ennuis qui affectent ma vie en me rappelant de lâcher prise et de m'en remettre à Dieu et si je suis vraiment préoccupé, je fais alors un effort pour noter tous les sentiments qui m'habitent. Je continue à peser et à mesurer mes aliments et à faire ce qu'il y a à faire. J'assiste à mes réunions trois par semaine et je m'implique dans les services. J'essaie d'être conscient de mes défauts et de les corriger dès que je me rends compte de ces derniers, me pardonnant mes carences. Je pratique du mieux que je peux (imparfaitement) la patience et la tolérance avec les autres qui vivent des situations différentes.

Anonyme

CADEAUX DU MODE DE VIE

Ça commence dès le matin quand je me mets à genoux pour demander à ma Puissance supérieure la volonté de ne pas outremanger un jour de plus. Je commence ma journée déjà bien occupée et je demande l'aide de Dieu : Que ta volonté soit faite et non la mienne. Tous les jours, je reçois des cadeaux de ma PS, j'exprime ma gratitude et l'acceptation que j'apprends à vivre dans OA me garde spirituellement en forme. J'utilise les outils de rétablissement d'OA non seulement pour éviter de manger compulsivement, mais aussi pour servir qui que ce soit que je croise à ce moment.

Anonyme

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 E2M-6J8

Canada

Courriel : coordinator@oaregion6.org

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

Zazu G., trésorier 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 semestriel publié par l'assemblée de la Région 6 des Outremangeurs anonymes. La date limite pour l'édition d'automne est le 1er mai et le 1er novembre 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, elles 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 de modifier 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. 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 ci-après mentionnés : l'État de New York, du Connecticut, du Massachusetts, du Rhode Island, du New Hampshire, du Maine, du Vermont et des 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 :

1. faire progresser le Mouvement OA dans le respect des Douze Étapes et des Douze Traditions OA
2. maintenir un centre de communication pour la Région 6, excluant spécifiquement tout appui d'une entreprise extérieure à OA conformément à la Sixième Tradition
3. fournir une tribune afin de choisir des administrateurs au niveau régional
4. contribuer à l'unité des groupes et à l'organisation des intergroupes de la Région 6
5. tenir les marathons et les congrès de la Région 6 considérés comme nécessaires par la Région 6
6. travailler pour OA comme entité dans la Région ou dans les comités désignés par les Services Mondiaux.

LE PERSONNEL du bulletin The MESSENGER / LE MESSENGER

The Messenger / Le Messenger est produit par les membres du Comité du bulletin de la Région 6:

| | |
|--|--|
| Gaston L.président du comité | Diana P. correctrice |
| Marilyn C.....éditrice | Diana G. mise en page et design |
| Jean E. éditrice | Jacqueline L. ...coordonnatrice du contenu francophone |
| Elsa P correctrice | Sang-Gye B. ... membre du comité |
| Steve M. coordonnateur du site Internet et des Publications | |