



# LE MESSAGE

Bulletin semestriel de la Région 6

PRINTEMPS 2008

## **ACTION vs FRUSTRATIONS**

*Un témoignage de la présidente de la Région 6*

Salut, mon nom est Karin, et je suis une outremangeuse compulsive. Je suis reconnaissante d'avoir été nommée pour servir au poste de présidente de la Région 6. Je fais partie des OA depuis 18 ans déjà et récemment, j'ai célébré 16 ans d'abstinence. J'ai perdu 22 kilos (50 livres) et j'ai reçu beaucoup comme membre de cette fraternité. J'ai un contact précieux avec une Puissance Supérieure qui fait pour moi ce que je ne peux pas faire pour moi-même. Je me rétablis un jour à la fois et je dois continuer à mettre en pratique les 12 Étapes et les 12 Traditions qui m'ont amenée à cheminer pour me rétablir.

Lorsque je suis arrivée à OA, il y a de ça 18 ans, j'étais désespérée. Je ne pouvais arrêter de m'empiffrer. Il m'a fallu plus de deux ans, afin de devenir abstinentes parce que je voulais encore gérer mon alimentation et contrôler mon poids. Je voulais le faire à ma façon. Je ne voulais pas être différente. Je voulais être normale. Je ne suis pas sûre que je n'aie jamais été « normale » en ce qui a trait à la nourriture. Je vivais chamboulée par les mêmes frustrations qui sont décrites à la page 59 du livre Les Alcooliques Anonymes 4<sup>e</sup> Éd. : « Nous avions des difficultés dans nos relations personnelles, nous ne pouvions pas contrôler notre émotivité, nous étions en proie à la tristesse morbide et à la dépression, nous étions incapables de gagner notre vie, nous ne trouvions aucun but à l'existence, nous étions habités par la crainte, nous étions malheureux, nous ne croyions pas pouvoir faire quoi que ce soit pour les autres. »

Voici les promesses de toute rechute. Après avoir pataugé un peu plus longtemps dans la souffrance et la douleur, j'ai finalement admis et accepté que j'étais impuissante devant la nourriture et que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. J'ai enfin capitulé. Avec l'aide de ma marraine, j'ai commencé à mettre en pratique les Étapes décrites dans le Gros Livre. J'en suis venu à croire que

« Dieu pourrait le faire et le ferait si nous Le recherchions. »

J'ai agi dans ce sens et la plupart des choses dans ma vie se sont améliorées graduellement. Tout ça continue à s'arranger tant que je fais ma propre part. Maintenant je vis surtout dans les promesses de la neuvième Étape qui se trouvent dans la 4<sup>e</sup> édition du Gros Livre aux pages 94-95.

Certaines de ces promesses sont : une nouvelle liberté et un nouveau bonheur, la sérénité, la paix, que nous pouvons être utiles et disponibles davantage aux autres et que notre attitude et notre regard sur la vie vont changer.

Aujourd'hui c'est toute une différence qui se produit dans ma vie. Bien sûr, ce n'est pas parfait, mais il y a beaucoup d'amélioration. Quelquefois je me retrouve lardée de frustrations

dans mon rétablissement. Voyez-vous cette porte a deux battants et s'ouvre dans les deux sens. Et je dois reprendre mon cheminement avec les Étapes pour ne pas me remettre à manger compulsivement. Je vais à des réunions, je parle à ma marraine, je mets par écrit mon travail des Étapes, je prie et je m'implique dans les services. Cela me remet sur le bon chemin. Lorsque je m'investis dans les services, je cesse d'être strictement centrée sur moi-même et sur mes problèmes. Le service le plus important que je puisse faire c'est de parler à un autre outremangeur compulsif, lui partageant mon expérience, ma force et mon espoir.

Je suis reconnaissante du bonheur que je vis présentement. Je vis de la joie et je me sens libre (la plupart du temps). J'ai une vie active, bien remplie avec mon nouveau mari depuis près de deux ans, cinq enfants à tous les deux et un chien. Ma santé est aussi revenue. J'ai reçu de bonnes nouvelles la semaine dernière, après une série de tests confirmant que le cancer n'est plus présent en moi. Maintenant je poursuis ma carrière d'organisatrice de réunions. Je suis impliquée dans les services OA. Je suis heureuse de redonner à ce programme qui m'a sauvé la vie.

Depuis que j'aie eu à présider l'Assemblée d'automne à Albany, j'ai assisté à la réunion du Comité des Présidents des Régions qui s'est réuni à Rehoboth Beach dans le Delaware en octobre, j'ai assisté et pris la parole lors d'un événement spécial tenu à Montréal, j'ai présidé une journée de retraite en novembre et j'ai animé la réunion par téléconférence du Conseil d'administration en janvier 2008. Le Conseil de la Région 6 sera occupé à la préparation de l'Assemblée du printemps le 12 avril.

Karin Rhodes Hepburn, présidente de la R6  
[chair@oaregion6.org](mailto:chair@oaregion6.org)



## 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](mailto: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 SIX OA**.

Les informations suivantes nous permettent de reconnaître convenablement que votre contribution vient bien de votre groupe : Le numéro de votre groupe (donné par le BSM) — Le nom de votre groupe — Le jour et l'heure de la réunion de votre groupe Le chèque qui est retourné à votre institution financière constitue votre reçu. Une pièce justificatrice sera remise à votre intergroupe à la prochaine réunion 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

## INTERGROUPES FRANCOPHONES

Intergroupe OA Français de Montréal  
[www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)

Intergroupe OA de Québec  
[oquebec@hotmail.com](mailto:oquebec@hotmail.com)

Intergroupe OA Français de l'Outaouais  
<http://www.capsante-outaouais.org/groupes/pages-groupes/oa/programme.html>

Intergroupe d'Ottawa  
<http://www.oa-ottawa.ca/index.html>

Intergroupes d'Europe francophone



### Politique éditoriale

LE MESSAGE est le bulletin bisannuel publié par l'assemblée de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes. La date limite pour l'édition d'automne est le 1<sup>er</sup> mai et le 1<sup>er</sup> 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, 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. 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](mailto:Newsletter@OAreion6.org) ou par la poste aux soins du coordonnateur de la Région 6 à l'adresse indiquée à la page 2.



### 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 —

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 communication 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 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 12 avril 2008 et le 20 septembre 2008,  
à l'auberge Quality Inn, à Albany, dans l'État de NY  
situé sur la route 9 ouest,  
au sud de la sortie 23 de l'autoroute de l'État de NY  
(NY State Thruway).**



### LE PERSONNEL du bulletin

#### THE MESSENGER / LE MESSAGE

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

Gaston L.-----président du comité  
Marilyn C.-----éditrice  
Elsa P.-----correctrice  
Diane P.-----correctrice  
Diana G.-----mise en page et design  
Jacqueline L.----coordonnatrice du contenu francophone  
Jennifer.-----membre du comité  
Steve M.-----Coordonnateur du site Internet et des





## EST-CE QUE ÇA PREND UN P'TIT DEUX... OUI OU NON ?

*Message de notre administratrice régionale*

J'ai commencé à venir chez les OA en 1990. À ce moment-là, je pouvais outremanger pour près de 10 \$ par jour (ce qui n'inclut pas les commandes à emporter ou les repas au restaurant). Mais je pouvais obtenir un sac ou panier familial de 10 ou 12 morceaux, une douzaine assortie, une pinte ou un gallon de quelque chose qui pouvait être bouilli ou fondu et de nous offrir le tout pour 10 \$. J'ai dépensé beaucoup plus que cela et, bien entendu, j'ai fait ça très fréquemment. Je n'en avais pas les moyens, mais j'ai fait ces dépenses malgré tout.

Puis, une fois redevenue vertueuse et dégoûtée de moi-même, je pouvais décider d'acheter un livre de régime alimentaire (d'un coût entre 7 \$ à 20 \$ selon que ce soit un livre de poche ou un livre relié.) Je pouvais adhérer à un club de régime alimentaire (Je ne peux me rappeler combien tout cela a coûté, mais en ajoutant les « aliments ou mets spéciaux » — Ouach ! Je suis un peu perturbée lorsque le goût de ces derniers me monte à l'esprit — et tout ça, c'est devenu un montant assez important de mon budget. Je pouvais pâtir en suivant une diète aux protéines liquides (en 1986, cette décision m'a coûté plusieurs centaines de dollars à chaque mois pour des tests sanguins et des thérapies individuelles et de groupe avec le psychiatre qui les animait).

Je ne me souviens plus quand OA a débuté la campagne de sensibilisation « Un p'tit deux pour qu'OA aille mieux » et je suis trop paresseuse pour faire cette recherche, mais ce n'était sans doute pas bien longtemps après mon arrivée chez les OA. Il s'agissait d'une idée draconienne qui consistait à demander aux membres OA qui avaient jeté un dollar dans la poche depuis 1960, de contribuer à la place un 2\$. De nombreux meetings proposent encore aujourd'hui à leurs membres le slogan « OA suggère un don de 2 \$ » lorsque la collecte de la 7e Tradition a lieu.

Voici le moment où dans cet article, vous pouvez vous lamenter : « Oh, mon Dieu, ils ont la main tendue à nouveau ! » Mais qui sont ces *personnes* qui tendent la main ?

Saviez-vous que le budget annuel de fonctionnement des

OA ...? — ce qui représente toutes les dépenses d'exploitation du Bureau des Services mondiaux (la paie, les taxes pour services publics, les assurances, la papeterie), la Conférence des Services mondiaux, la revue Lifeline, le site Internet OA.org, le Conseil d'administration, et chaque petit pas d'information et de sensibilisation du public peu importe à quel niveau cela se fait : par des campagnes de sensibilisation, au cours d'expositions ou de congrès d'associations professionnelles — de toutes ces dépenses au total 1.75 millions de dollars, seule une petite partie vient des contributions des membres — soit 21 % ! 60 % du budget d'OA est financé par les ventes de littérature. Là, nous aimons bien et nous chérissons notre littérature, mais nous ne croyons pas que la plupart d'entre nous veulent que la santé financière de OA repose sur ses ventes de littérature.

Les Services mondiaux des OA se comportent exactement comme n'importe quel autre organisme qui offre de tels services : l'argent n'est pas engrangé et toutes les dépenses d'exploitation s'efforcent de respecter notre objectif premier. Cela comprend le soutien financier des délégués à la Conférence d'affaires des Services mondiaux et d'allouer plus d'argent pour les divers comités de la Conférence (Information publique et collaboration avec les milieux professionnels, Douzième Étape à l'intérieur du mouvement) pour transmettre notre message de rétablissement.

Voici une question sensible : Quelle est la proportion de notre qualité de vie que nous pouvons attribuer à OA ? 1 % ? 5 % ? Plus ? Est-ce que cette évaluation est le reflet de ce que nous mettons dans la poche ou le panier lors



d'une réunion ou de la façon dont nous soutenons OA en donnant de notre temps ? Lorsque nous payons les frais de ligne téléphonique et de répondeur pour notre intergroupe, les frais de voyage à l'Assemblée de la R6, l'impression des feuillets d'information...

Les prix que nous payons sont-ils identiques à ce qu'ils étaient dans les années 1990 lors de la campagne du 2\$ pour OA ? Nous croyons que non. Dix dollars n'achètent plus autant de

bouffe pour outremanger qu'autrefois. Alors peut-être qu'au lieu d'un 2\$, nous pourrions *faire comme si notre vie en dépendait !*

Margaret Ann, administratrice de la région 6,  
[Trustee@OARegion6.org](mailto:Trustee@OARegion6.org)



## RAPPORTS DES COMITÉS

### COMITÉ DE RÈGLES ET PROCÉDURES

Présences : Président, Bruce R. (Ottawa District IG), Karin R-H., quatre délégués.

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. Proposition(s)
2. Procédures du comité
3. Mandat et tâches des officiers de la région 6.

#### **Décisions prises**

Continuer à lire et réviser le manuel des règles et procédures et à suggérer des améliorations lorsque nécessaire.

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

— Élaboration de propositions formelles pour définir les tâches des officiers de la R6.

— Travailler avec les présidents de comités pour que les règles et procédures soient approuvées pour faire partie du manuel de procédures de chaque comité.

#### **Tâches et échéancier**

1. Élaboration de ces propositions avant la mi-février
2. Les propositions des autres comités devront être présentées au Comité des Règles et procédures deux semaines avant l'échéancier.

### COMITÉ DU CONGRÈS

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

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. Congrès 2008 ( Découverte 2008 / South Coastal Mass IG, Plymouth ) Gil P. et

2. Barbara coprésidente
  - a. Emphase : Inscription le plus tôt possible, puisqu'il n'y a que 172 chambres. Et une personne doit résider à l'Hôtel pour avoir droit aux forfaits des repas.
  - b. De nouveaux événements intéressants. L'ajout d'un bingo le samedi soir ; des objets promotionnels et des tirages.
  - c. Photos à prendre, si les personnes y consentent.
3. Congrès 2009 (Sérénité à Syracuse – La Clé c'est la Bonne Volonté / Greater Syracuse IG Syracuse) ; suivi par Ruth (Greater Syracuse IG)
4. Le manuel de planification des congrès sera disponible sur le site de la R6.

#### **Décisions prises**

- 1- Élections des officiers du comité pour 2007-2008 : Roberta, présidente ; Charlie, vice-présidente (Ruth du Greater Syracuse IG, éventuellement) ; Laura R. secrétaire (Lynn du Greater Rochester IG, éventuellement)
- 2- 2008 : Dresser une liste du matériel à prêter ( la bannière de la R6, chevalets, walkie-talkies, minuteriers, les formats d'atelier et de marathon de partages.

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

1. Comité organisateur responsable de s'occuper des éléments particuliers à la tenue des congrès.
2. Communiquer le nombre d'inscriptions en ligne



et des disponibilités dans d'autres hôtels quand l'hôtel sera comble.

3. Le comité du programme planifie présentement la session du vendredi après-midi (possiblement une seule activité) : projet discussion de 15 :00 à 16 :30 et/ou image corporelle de 16 :30 à 18 :00.

#### **Tâches et échéancier**

1. Besoin de volontaires pour le Congrès de 2010.

#### **COMITÉ DES FINANCES**

Présences : Présidente, Louise Y. (Greater Syracuse IG), nouvelle vice-présidente, Alyssa (Greater NY Metro IG), Karin R-H., présidente de la R6, Zazu, trésorier de la R6, six délégués.

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. La levée de fonds est actuellement inexistante depuis le Congrès des Services mondiaux.
2. Le trésorier demande aux représentants de ramener des objets promotionnels pour les vendre à des réunions de leur propre intergroupe.
3. Le trésorier a présenté deux propositions d'accroissements budgétaires, dont l'une concerne le fiscaliste et une autre le rapatriement des données financières de la R6.
4. Les rapports financiers vérifiés du trésorier et la procédure sécuritaire de signature des chèques.

#### **Décisions prises**

1. Alyssa est désormais la nouvelle vice-présidente.
2. La mise en application de la procédure de vérifications des rapports financiers est plus précise et transparente.

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

1. Nouvelles procédures sécuritaires pour la signature des chèques.
2. Nouvelles procédures pour la vérification des rapports financiers.
3. Intégrer avec des descriptions simples ces procédures dans nos règles et procédures.
4. Décrire simplement ces procédures dans le manuel des Règles et procédures.

#### **Tâches et échéancier**

1. Zazu va aider les membres pour le vocabulaire de la description des changements de procédures. Échéance finale : Assemblée du printemps.

#### **COMITÉ DE LIAISON AVEC LES INTERGROUPES (IGOR)**

Présences : Présidente, Lyn (Green Mountain North IG), Helen F. la coordonnatrice de la R6, sept délégués.

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. Courtepointe : Discussion concernant les façons d'annoncer dans le bulletin qu'une personne est recherchée

pour mener à bien ce projet. Quelqu'un peut vouloir aider ce comité à démarrer.

2. Mettre en application un plan pour contacter les intergroupes et les groupes non affiliés.
3. Idées pour inviter les gens à assister aux assemblées de la R6 (bourses).
4. Envois postaux : colligés et prêts à être postés par le comité. Scott va s'occuper de la poste.
5. Campagne pour rejoindre les intergroupes locaux pour qu'ils se joignent à la Région.
6. Où en sommes-nous avec le pamphlet sur la Région 6?

#### **Décisions prises**

1. Distribution du Manuel de la région 6. À titre informatif.
  - a. Mis sur le site web et travaillé par le comité ; révision prévue au printemps
2. Mettre ensemble tous les envois postaux aux groupes non affiliés et aux intergroupes non représentés à la Région.
3. Ne pas suspendre les envois postaux parce qu'il y a des ajouts à y faire ; poster dès aujourd'hui.
4. Décision concernant les bourses ; don de 250\$ au Central Mass IG comme bourse. Échéance : fin février.

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

1. Une lettre frontispice devra être composée pour les envois aux groupes non affiliés.
2. Idées et informations à être communiquées aux groupes non affiliés.
3. Expliquer la bourse de 250\$.

#### **Tâches et échéancier**

1. Contacter personnellement un ou deux intergroupes non représentés à l'Assemblée.
2. Commencer à rejoindre les groupes non affiliés.
3. Lettre frontispice pour les envois aux intergroupes destinés aux groupes non affiliés.
4. Inclure dans cet envoi un formulaire pour les groupes non affiliés décrivant comment se forme un intergroupe.
5. Inclure dans cet envoi un formulaire pour les groupes non affiliés pour mise à jour des données concernant le groupe aux Services mondiaux.



6. Inclure une liste des intergroupes existants, et dresser une chaîne téléphonique pour rejoindre chacun de ces groupes.

#### **COMITÉ DU BULLETIN**

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

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. Le président de chaque comité de la R6 devrait demander à ses membres s'ils veulent oui ou non voir leurs noms affichés dans les rapports de chacun des comités
2. Discussion de la nécessité d'un accroissement du budget de 300\$ à cause de la perte de notre statut d'organisme sans but lucratif.

#### **Décisions prises**

1. Élu par acclamation, Gaston va continuer au poste de président du comité.

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

1. Publication et distribution de l'édition anglaise et française du Bulletin.

#### **Tâches et échéancier**

1. Elsa va s'informer si le Bureau des Services mondiaux possède une feuille de style pour simplifier le processus d'édition.
2. Gaston va contribuer à produire une feuille de style pour le Conseil de Service de langue française.
3. Distribution des tâches à tous les membres du comité : correction, édition et mise en page.
4. Dates d'échéance : version corrigée le 1<sup>er</sup> décembre, la mise en page le 7 janvier, version finale le 1<sup>er</sup> février.

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

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

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. Discussion sur le rôle du CIP/CMP et de la campagne éclair de l'IP. (Information Publique)
2. Tour de table pour s'informer de ce que font les divers intergroupes : annonces publicitaires, un souper pour faire une levée de fonds, un kit d'outils d'IP.
3. Proposition concernant une nouvelle campagne éclair d'IP : publicité à Syracuse sur les sacs de médicaments distribués en pharmacie.

#### **Décisions prises**

1. Un vote a été pris pour accepter de commanditer pour un montant de 990\$ une campagne éclair d'IP de Greater Syracuse IG pour procéder à des distributions dans tous les comités voisins.

2. Élections : présidence : poste ouvert ; vice-présidence : poste ouvert ; secrétaire : Samantha (Southwestern CF IG).

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

1. Développer une enquête ; Steve va la mettre sur le site web.

#### **Tâches et échéancier**

1. Samantha, Marie-Rose et Carol vont élaborer cette enquête qui sera publiée sur le site web.

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

Présences : Présidente, Tina C. (North Shore IG), Onze délégués.

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. Situation du parrainage/marrainage; rapport du sous-comité sur l'engagement à l'abstinence.
2. Regard sur notre présence sur internet ; communications du comité.
3. Élections

#### **Décisions prises**

1. Aller de l'avant avec le nouveau projet «Engagement personnel à demeurer abstinent », accord sur la littérature pertinente.

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

1. Diane va préparer une première ébauche de lettre dans les prochaines 4 à 6 semaines, puis va la faire parvenir aux membres du comité pour recevoir une rétroaction de leur part.
2. Tina et Diane prendront la décision finale concernant le contenu de la lettre.

#### **Tâches et échéancier**

1. Première ébauche dans 4 à 6 semaines à temps pour la prochaine Assemblée

#### **COMITÉ DES JEUNES**

Présences : Président : Gary O'C. (Central Mass IG), secrétaire : Laura N., deux délégués

#### **Sujets examinés lors de la réunion**

1. Réunion téléphonique des jeunes
2. Objectifs de la dernière Assemblée.
3. Nouvelles publications destinées aux jeunes
4. Réapparition des jeunes aux meetings





### Décisions prises

1. Tâches à accomplir pour la prochaine Assemblée : Fran, Gary et Lisa

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

1. Recevoir une lettre circulaire par courriel pour les jeunes. Elle sera envoyée à Gary (président) par Charles Aloisio des Services mondiaux.
2. Objectif à long terme : Améliorer le dialogue entre la Région et les Services mondiaux, entre les gens qui connaissent bien les problèmes des jeunes dans OA.

### Tâches et échéancier

1. Gary va contacter Charles Aloisio (président du Comité des Jeunes des Services mondiaux) au cours de cette

semaine (avant le 1<sup>er</sup> octobre) à propos de la lettre circulaire.

2. Fran va commander le disque/cassettes « OA 12 Steps For Youth » et tous les pamphlets et littérature destinés aux jeunes. Elle va faire parvenir ces documents aux membres du comité au cours du mois d'octobre.
3. Lisa va approcher le président du Comité de Révision de la documentation des Services mondiaux, pour que soit revu le pamphlet *A kid's view*.



## ATELIER EN MATINÉE

Danielle S. (MBI) a animé notre atelier tenu en matinée sur la diversité dans OA. Après s'être identifiée, Danielle a proposé un exercice où nous avons pu tous nous identifier avec une certaine communauté au sein des OA. Nous avons tous commencé en nous tenant debout ou en levant la main si nous ne pouvions pas nous lever. Puis, un par un, les catégories suivantes de membres ont été invitées à s'asseoir. Ces catégories suivantes sont :

- les personnes qui ont assisté à 90 meetings en 90 jours
- les personnes qui ont participé à un meeting H.O.W.
- les personnes ayant assisté à un meeting pour les gens ayant perdu plus de 45 Kilos (100 livres)
- les gens qui ont assisté à une réunion pour les gais / lesbiennes / bisexuelles et transgenres
- etc.

Après que Danielle eût passé à travers une longue liste de groupes de tout acabit, très peu de personnes demeuraient debout. Les autres personnes qui restaient ont été invitées à s'asseoir si elles avaient déjà eu un jugement à propos de ces diverses réunions. Cinq personnes étaient encore debout. Danielle a expliqué qu'ordinairement il n'y a personne qui demeure debout à la fin. L'aboutissement de cet exercice devait nous mener à l'expérience que nous nous sommes tous jugés les uns les autres ou certains groupes à un certain moment donné. Nous devons cesser de nous juger et nous centrer sur les liens qui nous unissent.

Nous nous sommes ensuite séparés en petits groupes. On nous a donné 4 questions, et ensuite on nous a demandé de partager chacune de nos réponses avec une seule personne dans notre petit groupe.

Les questions étaient les suivantes:

1. Pouvez-vous vous rappeler d'une circonstance où dans le mouvement en quelque part (dans une réunion, un évènement spécial, dans un congrès ou une réunion d'affaires), vous vous êtes sentis comme un étranger ?
2. Comment vous êtes-vous sentis à mesure que vous êtes entrés en interaction avec les autres dans cette situation ?
3. Votre réaction était fortement imprégnée de quels sentiments ? De silence? De déni? De vive coopération ?
4. Quel a été le coût pour vous d'agir ainsi de façon aussi singulière ?

Nous avons appris que le fait de juger les gens est une réaction naturelle, mais pas toujours une bonne réaction. Il est même facile de juger les autres, et nous de même. Elle a ensuite demandé au groupe pendant les prochaines 10 minutes de répondre par écrit à ces 3 questions :

1. Comment / quand dernièrement avez-vous jugé les autres membres dans OA ?
2. Quel en a été le coût pour eux ?
3. Qu'est-ce que cela vous a coûté à vous ?





Dès que les membres ont eu terminé d'écrire, elle nous a demandé à chacun de choisir un partenaire différent de celui que nous avons eu la première fois et de lui

partager nos réponses. Enfin, nous avons été encouragés à respecter la confidentialité en ne divulguant pas les révélations des membres. Danielle a lu une pensée OA pour clôturer l'atelier.



## RÉSUMÉS DES PROPOSITIONS ET VOTES

### PROPOSITIONS D'AMENDEMENTS DES RÈGLES ET PROCÉDURES ET DES POLITIQUES

Le président a demandé que les propositions d'amendements des Règles et Procédures soient reportées à l'Assemblée du printemps pour permettre le vote d'abord au niveau du comité.

### PROPOSITIONS DES COMITÉS

#### **Comité des finances**

Le trésorier a présenté une proposition pour un ajout au budget de 150\$ pour cautionner les nouveaux frais de préparation de déclarations de revenus. Une question a été posée pour savoir si cette augmentation serait récurrente ou non. La réponse est « oui » car ce seront des frais annuels. Cette proposition a été adoptée par majorité au 2 / 3.

Le trésorier a présenté un deuxième ajout au budget de 500\$ pour récupérer les dossiers financiers de la R6 et, si nécessaire, de se présenter devant la cour. En réponse à une question d'un délégué, il a été précisé qu'il s'agit d'une estimation et ça ne sera pas onéreux à moins qu'une

procédure devant les tribunaux soit intentée. Cette proposition a été adoptée par majorité au 2 / 3.

#### **Comité du Bulletin**

Le coordonnateur du site Internet et des publications a présenté une proposition d'ajout au budget de 300\$ en prévision de l'augmentation des coûts d'impression et des frais de distribution du Bulletin de la R6 si le dégrèvement fiscal de la R6 comme organisation sans but lucratif n'est pas renouvelé pour le prochain envoi du Messenger/Messenger. Il y a eu discussion autour de l'utilisation du courriel pour réduire nos coûts. Ce n'est pas possible pour l'instant car la plupart des groupes n'ont pas d'adresse de courrier électronique. La proposition d'ajout au budget a été adoptée par majorité au 2 / 3.

## DEUX NOUVEAUX PARTICIPANTS À UN CONGRÈS

Catskill, NY. Octobre 2006. Minuit. Deux nouveaux venus originaires du Massachusetts font leur premier pèlerinage au Congrès de la Région 6. Il pleut. La nuit est déjà tombée. Et peut-être que le plus effrayant dans tout ça est que le petit déjeuner n'est pas servi avant plusieurs heures. Nous sommes heureux de vous annoncer qu'ils ont survécu jusque là...

Et c'est ainsi qu'a commencé notre pérégrination à notre premier Congrès de la R6. Et chaque moment en valait la

chandelle. Quel cadeau que de passer un week-end entier plongé dans le mode de vie, dans le mouvement et y avoir du plaisir en même temps; en effet, «... nous ne sommes pas moroses pour autant ». (Les Alcooliques anonymes, 4<sup>e</sup> Éd., page 149)

La participation à des ateliers, l'écoute de conférenciers aguerris (et inspirants) et la danse



du samedi soir avec de nouveaux et d'anciens amis n'étaient que quelques-uns de nos faits saillants personnels de notre participation à ce Congrès. Nous étions entourés de gens exactement comme nous cette fin de semaine et ce fut merveilleux.

Nous avons quitté dimanche après-midi, nous étions fatigués mais remplis de joie, nourris spirituellement et centrés émotionnellement — c'est mieux que n'importe quel aliment, ça c'est certain.

L'expérience a été si merveilleuse que nous nous sommes déjà inscrits pour le prochain Congrès de la R6. Il aura lieu le week-end du 24-26 octobre 2008 à l'Hôtel Radisson à Plymouth, MA, et nous ne pouvons qu'attendre que se reproduisent ces beaux moments.

Nous vous encourageons à vous inscrire alors qu'il y a de la place. Pour de plus amples renseignements, allez sur le site [www.oaregion6.org](http://www.oaregion6.org).

**PARTONS À LA DÉCOUVERTE  
DU RÉTABLISSEMENT —  
ENSEMBLE, NOUS POUVONS Y  
ARRIVER**

Congrès OA de la Région 6  
Découvrez le rétablissement



Le nombre de places est limité !  
Inscrivez-vous avant le départ de notre bateau pour cette croisière.

**Découverte  
2008**

24-26 octobre 2008  
Hôtel Radisson, Plymouth Massachusetts

Pour informations : [www.oaregion6.org](http://www.oaregion6.org)



## TÉMOIGNAGES DES DÉLÉGUÉS DE LA RÉGION 6

### **JE NE PEUX PAS Y ARRIVER. DIEU LE PEUT.**

#### **JE VAIS LE LAISSER FAIRE.**

Quand j'ai frappé ce dernier bas-fond, j'ai commencé à prier fidèlement avec ma Puissance Supérieure. Je Lui ai demandé son aide et je Lui ai dit : « Je suis prête à faire n'importe quoi de ce qu'on me suggérera afin de me rétablir. » J'étais désespérée et l'espace d'un court moment, j'ai senti Sa présence dans mon salon. J'avais la certitude que si je ne confiais pas ma volonté et ma vie à ma Puissance Supérieure, j'allais mourir. Je savais aussi que si je suivais Sa volonté, si je tenais à cet engagement et que je continuais à être disposé à tout faire pour l'obtenir, il y aurait enfin de l'espoir pour moi. Après mes 10 ans de rechute précédant cette nuit-là, je croyais que ça ne pouvait plus m'arriver. Le lendemain matin, je me suis réveillée et je savais alors que tout était sur le point de changer. Ça fait plus de sept ans depuis et un jour à la fois avec l'aide de ma Puissance Supérieure, je suis restée abstinente. Je suis allée voir un médecin parce que j'avais des pertes de mémoire et il m'a dit que j'avais vécu ce qu'ils appelaient un accident vasculaire cérébral « silencieux », en ce sens qu'il n'y a pas eu de symptômes manifestes. Je me suis rendu compte alors que mon instinct a bien réagi à cette époque et que ma Puissance Supérieure m'a donné un sursis cette nuit-là.

■ Andrea. F. Grand NY Metro IG

### **UN GRAND MOMENT**

Un de mes plus grands éveils spirituels a eu lieu plusieurs années après mon arrivée à OA. Dès le début, j'ai commencé à parrainer. Je disais une prière à chaque fois que le téléphone sonnait : « Mon Dieu, s'il Te plaît, donne-moi les paroles que Tu veux que je dise pour aider cette filleule. » Étant timide et ayant une bonne écoute naturellement, j'étais accablée par cet appel d'une filleule à chaque jour et mon esprit se retrouvait souvent démuné. Après de nombreuses années en rétablissement, je me suis engagée de nouveau dans l'étude des Étapes et les Sixième et la Septième Étapes ont pris une toute nouvelle signification. Tout ce que j'avais à faire, c'était de devenir tout à fait prête. Ça peut paraître simple, mais pour moi avec mon attitude de « Je peux y arriver toute seule » ce fut alors avec surprise et étonnement, ce que j'appelle un grand moment! Lorsque je suis devenue prête à tout faire, j'ai pu demander à ma PS de m'aider à changer et puis de me permettre de me détendre et de me mettre à l'œuvre. La première tâche a consisté en ma Quatrième Étape et lorsque je suis devenue consciente d'un de mes défauts et que je trouvais le comportement sain qui j'ai trouvé approprié à ce moment-là. Ma timidité et ma réticence à parler de moi ont été remplacées par mon souci d'aider les autres à se rétablir et comment mon

expérience pouvait les aider à le faire. Ma PS faisait pour moi ce que je ne pouvais faire pour moi-même.

-- Louise, Greater Syracuse IG

### **PRÊT À ACCEPTER**

Mon éveil spirituel a eu lieu au moment où je suis devenu prêt à accepter que ma façon de m'alimenter me conduirait à la mort — et les médecins ont déclaré que si je ne changeais pas mes comportements et ma façon de vivre, j'allais mourir. OA m'a donné l'espoir qu'avec l'aide de mon groupe, des Étapes, des outils, de mon implication dans les services, je pouvais me rétablir. Je vis ce réveil spirituel à chaque matin avec ma 10<sup>e</sup> étape et en écrivant dans mon journal, en méditant, en lisant la documentation OA et en m'engageant à suivre mon plan alimentaire.

■ Anonyme

### **CESSER DE ME BATTRE**

Il était 2h30, un jour de mai en 2004, je progressais à petits pas à travers le Gros Livre, guidée par ma marraine, et ce depuis le mois d'août précédent. Elle m'avait guidé à travers trois 4<sup>e</sup> Étapes et deux 8<sup>e</sup> Étapes et je venais de vivre, de méditer et d'écrire sur les promesses de la 9<sup>e</sup> Étape.

À ce moment, j'étais en train de lire dans le Gros Livre, 4<sup>e</sup> Éd. à la page 95 « Et nous avons cessé de combattre qui que ce soit ou quoi que ce soit, même l'alcool. » Quelque chose dans mon esprit s'est brisé à la lecture de ces mots, réalisant pour la première fois que j'avais, en effet, cessé de me battre.

Bien que j'étais, à ce moment-là, abstinente depuis huit ans, c'est à partir de ce moment-là que je me suis sentie vraiment en rétablissement.

-- Mary Rose D.

### **GRANDIR COMME DIEU VEUT QUE JE LE FASSE**

Il y a deux mois, j'ai vécu un moment d'éveil spirituel à la toute fin d'une réunion. Comme je me levais pour quitter, je discutais avec d'autres



qui ramassaient le matériel avec moi. Une personne a commencé à parler d'une femme (Marie) qui avait justement partagé lors de la réunion. Juste après qu'elle ait commencé à parler de ce que Marie avait dit et de la façon dont elle avait agi, j'ai dit que je voulais réduire le temps passé à entendre ou répéter des ragots dans ma vie et que je devais quitter. Et j'ai quitté la salle. Je sais que cette expérience a été le moment choisi par Dieu qui a fait pour moi ce que je ne pouvais faire par moi-même parce que deux mois auparavant, j'avais également épluché avec d'autres cette même Marie.

Grâce à la mise en pratique des Étapes que je continue avec l'aide de ma Puissance Supérieure, chaque jour, je suis de plus en plus proche du genre de personne que Dieu veut que je devienne. Je suis tellement reconnaissante que ma PS continue de m'offrir ces occasions de démontrer ma volonté d'apprendre une nouvelle manière d'être et de demeurer près de mon Dieu d'amour. Ce mode de vie continue d'être un cadeau divin dans ma vie. Merci mon Dieu pour OA !

— Anonyme

### **DIEU PEUT ET PROCÈDE À CETTE MÉTAMORPHOSE**

J'assistais à des réunions OA à Rutland, au Vermont. C'était le début du printemps, la période de l'année où coule la sève des érables. Il y avait un grand pin blanc au bord de l'allée piétonnière qui mène au local de la réunion. J'ai alors senti le premier courant d'air chaud de la saison, à mesure que je m'éloignais de l'aire de stationnement. J'ai regardé ce pin blanc et ses aiguilles me semblaient avoir perdu leur rigidité hivernale. À ce moment, je me suis étirée et j'ai touché ses aiguilles. Elles me semblaient ressembler à de la belle soie. C'était comme si Dieu m'avait été présenté et que Dieu pouvait et voulait procéder à cette métamorphose. J'ai alors senti qu'il y a de l'espoir pour ma propre rigidité et pour mon incapacité à perdre le poids que j'avais accumulé en quantités régulières depuis l'âge de 13 ans bien que je me rappelle que mes excès alimentaires étaient déjà annonciateurs d'une dépendance dès l'âge de 7 ans.

Durant les 18 années passées dans le mouvement, ma Puissance supérieure s'est révélée dans mon quotidien à travers une belle synchronicité et complicité d'autres membres OA, dans ma relation avec mon conjoint, les membres de la famille, ma communauté, dans ma méditation et ma prière, me permettant de revenir en arrière et retrouver tous ceux et celles que j'ai abandonnés à cause de ma compulsion alimentaire. Alors j'en suis venue à un équilibre véritable, une forme de plénitude à chaque jour à travers ce processus. Les services aujourd'hui sont une bouée de sauvetage pour maintenir mon

rétablissement. Je fais ce que je peux quand je peux. Mon implication dans les services fait résorber la faiblesse inhérente en moi, résultante de mon humanité et de ma compulsion alimentaire. Merci OA.

■ Ellen B.

### **CADEAUX**

Définir un moment spirituel avec ma Puissance supérieure? Quand j'ai réalisé que tous les cadeaux qui m'ont été donnés ne pouvaient pas venir de moi !

■ Anonyme

### **JE SAIS – JE SUIS CAPABLE – J'APPRÉCIE**

Dans mon cheminement, j'ai vécu de nombreux moments où j'ai su que ma Puissance supérieure oeuvrait en se servant de moi : en étant devenu capable d'apprécier la mer ou une belle lune, en pouvant maintenant priser la compagnie des autres et en fait, être capable de les écouter ! En étant désormais capable de jouir de la compagnie d'amis ou de notre famille, et de pouvoir dire non ! Non à ces trucs qui ne chantent pas en moi ; non à ces choses qui provoquent chez moi des ressentiments et enfin, non à la nourriture.

■ Anonyme

### **LE COEUR S'ALLÈGE AVEC LA PRIÈRE**

Je suis dans OA depuis environ 7 mois. Je n'ai jamais eu de contact avec une Puissance Supérieure avant d'arriver à OA et je m'employais à faire fi de mes idées préconçues du rôle joué par une PS dans ma vie. Mon mari m'a appelé à mon travail pour me faire part d'une mauvaise nouvelle qu'il venait de recevoir de son médecin. J'ai raccroché le téléphone et je me suis appuyée la tête sur mes mains. J'ai essayé de dresser une liste de ce que je pourrais faire pour l'aider, mais le problème était bien celui de mon mari et les gestes à poser étaient les siens. Je me suis mise à pleurer parce que je ne disposais pas d'une seule façon constructive pour venir à son aide, et puis ça m'a frappée. Spontanément j'ai relevé la tête, mon cœur s'est allégé et je me suis aperçu que pour la première fois je venais de prier pour mon mari et sa santé



et que ça s'était avéré efficace, salutaire et voilà de simples gestes que je pouvais accomplir. Je vous remercie OA de m'avoir fait découvrir comment accéder à cette puissante force dans ma vie. Note : Mon mari va très bien. Merci PS.

—Lyn

## ÉCLAIRÉE SPIRITUELLEMENT

J'ai eu des contacts avec OA pendant quelques mois par un être cher qui était dans le mouvement. Mais je n'ai rien fait en ce qui concerne ma compulsion alimentaire jusqu'à mon réveil un de ces matins – le 12 mars 1987 pour être précise — et à ce moment, j'étais encore une fois dégoûtée de moi-même pour m'être la veille de nouveau farcie de bouffe. Ce jour-là, pour la première fois dans ma vie, j'ai pris un bon petit-déjeuner et un repas modéré le midi jusqu'au jour où j'ai jeûné de façon régulière afin de laisser de la place pour les calories que j'allais accumuler lors d'une orgie d'excès alimentaires prévue pour plus tard dans la soirée.

Ce qui est miraculeux, c'est qu'effectivement je me suis arrêtée de manger après avoir soupé... pas d'orgie de bouffe une fois que le reste de ma famille soit parti se coucher. Je ne sais pas comment ça s'est passé. Jamais je n'avais pu m'abstenir de ces gavages nocturnes. Alors pourquoi cette nuit-là ? Je n'avais pas de réponse à ce moment-là... Puis, à mesure que ce jour avec ses 3 repas sains et rien entre, tranquillement s'est converti en deux, vingt, 200, 2000 et maintenant plus de 6500 jours. Je possède aujourd'hui la réponse : c'est DIEU qui agit ainsi. Qui d'autre qu'une Puissance Supérieure à moi-même m'a permis de faire ce que j'étais constitutionnellement incapable de faire par moi-même au cours des 40 premières années de ma vie ? Le miracle est certainement issu d'un éclairage spirituel. L'éveil est seulement survenu quelques années plus tard, lorsque j'ai enfin réalisé, que c'est Dieu et non pas moi, qui a mis fin à ce cercle pervers de famines et de fringales alimentaires.

Gil

## LIBERTÉ

Vingt et un ans dans le mouvement et j'ai eu enfin un éveil spirituel et une croissance profonde sur le plan émotionnel et spirituel. Comment ? En renonçant au pain !

Un jour à la fois je prends la décision de ne pas manger de la farine en association avec de la levure, alors il ne s'agit pas seulement de pain. Ce sont toutes les formes de pains qui existent — où sont présentes la levure et la farine.

Pendant 21 ans dans OA, je me suis accrochée à mon droit de manger du pain même si une évaluation honnête de mon alimentation révélerait ce simple fait : un aliment fait de farine et levure n'a jamais été suffisant pour moi et même une miche, une douzaine, un plein sac de brioches n'ont jamais été satisfaisants, TOUT ÇA — même une odeur de pâte était de trop.

Quelle liberté enfin de lâcher prise — d'abandonner cet aliment toxique (pour moi). Quelle capitulation ! Quelle façon de dégonfler mon ego et mon arrogance. Je me suis mise à genoux il y a de ça deux mois déjà et j'ai demandé à Dieu de me donner la bonne volonté et la capacité de procéder à des changements dans le cadre de mon plan alimentaire et d'accomplir ainsi la volonté de Dieu pour moi.

Je ne me doutais pas que la volonté de ma PS était que je cesse de manger ces aliments que je cherchais avec entêtement à garder sur ma table. J'ai finalement accepté que la farine et la levure étaient un problème pour moi. J'ai admis qu'une tranche de pain était trop et une miche n'était pas assez alors je devais m'en abstenir complètement.

Et voici ce que la vie m'a appris : une journée à la fois, l'obsession du pain et l'envie de manger de tels aliments est disparue. Ce n'est plus un choix pour moi, mon discours a changé : ce n'est plus vrai pour moi de dire « Ça ne sera un problème que si je reprends ma capacité de choisir et si j'en fais une option acceptable ».

Ma maladie est progressive. Mon obsession envers le pain est progressive et sans limite. Je vois ce qu'est la volonté de ma PS pour moi et aujourd'hui -- un jour à la fois – je passe du côté des gagnants. Je capitule et j'accomplis la volonté de Dieu pour moi. Faites-moi confiance, c'est tout un miracle.

■ Margie





## PRIÈRES DES ÉTAPES

### **PRIÈRE DE LA PREMIÈRE ÉTAPE**

Mon Dieu, j'admets que je suis impuissant devant ma dépendance. J'avoue que ma vie est ingouvernable lorsque j'essaie de la contrôler. Aide-moi aujourd'hui à comprendre le véritable sens de ce qu'est mon impuissance. Enlève-moi toute forme de déni de ma dépendance.

### **PRIÈRE DE LA DEUXIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je sais dans mon cœur que Toi seul peux me rendre la raison. Je Te demande humblement de me débarrasser de toutes mes idées tordues et d'éliminer tous mes comportements funestes et toxiques aujourd'hui. Soigne ma raison et fais réapparaître la clarté dans mon esprit.

### **PRIÈRE DE LA TROISIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je m'offre à Toi pour que tu te serves de moi et que Tu disposes de moi comme Tu voudras. Délivre-moi de l'esclavage de l'égoïsme, pour que je puisse mieux faire Ta volonté. Délivre-moi de mes difficultés et que cette victoire apporte à ceux que je pourrai aider, un témoignage de Ta puissance, de Ton amour et celui d'une vie conforme à Ta volonté.

### **PRIÈRE DE LA QUATRIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, c'est moi qui ai fait de ma vie un vrai fouillis. C'est ce que j'ai fait, mais je ne peux pas redresser la situation. Mes erreurs m'appartiennent et je vais commencer un inventaire moral, approfondi. Je vais mettre par écrit mes égarements, mais je veux aussi y noter mes bonnes initiatives. Je prie pour que Tu me donnes l'énergie de compléter cette tâche

### **PRIÈRE DE LA CINQUIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, mon inventaire m'a dévoilé qui je suis, par contre je te demande de l'aide afin d'admettre mes torts à une autre personne. Protège-moi et reste avec moi au cours de cette Étape, car sans elle je ne peux continuer à cheminer dans mon rétablissement. Avec Ton aide, je peux le faire et je vais le faire.

### **PRIÈRE DE LA SIXIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je suis prêt à accueillir Ton aide dans l'élimination de mes défauts, lesquels je le réalise bien maintenant constituent un obstacle à mon rétablissement. Aide-moi à continuer à être honnête envers moi-même et à me guider afin de retrouver la santé sur les plans spirituel et mental.

### **PRIÈRE DE LA SEPTIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je suis maintenant disposé à ce que Tu prennes tout ce que je suis, le bon et le mauvais. Je Te demande de m'enlever chacun de mes défauts de caractère qui m'empêchent de t'être utile et d'être utile à mes frères. Accorde-moi de faire ta volonté à compter de maintenant.

### **PRIÈRE DE LA HUITIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je réclame Ton aide pour dresser la liste de tous ceux et celles que j'ai blessés. Je veux reconnaître la responsabilité de mes erreurs et être indulgent pour les autres comme Tu es bon avec moi. Accorde-moi la bonne volonté de commencer mon travail de réparation.

### **PRIÈRE DE LA NEUVIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je Te prie pour avoir la bonne attitude afin de réparer mes torts, en étant toujours respectueux envers autrui dans le processus. Je sollicite Tes conseils pour faire des amendes honorables. Le plus important, je vais continuer à faire des amendes honorables en demeurant abstinent, en aidant les autres et en persistant à cheminer spirituellement.

### **PRIÈRE DE LA DIXIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je Te prie afin de pouvoir continuer de grandir en compréhension et en efficacité ; de faire des inventaires sur-le-champ de moi-même; de corriger mes erreurs dès que je les fais ; de reconnaître la responsabilité de mes gestes et paroles ; d'être toujours vigilant pour éviter mes



attitudes et mes comportements stériles et défaitistes ; de garder ma détermination sous observation ; de me souvenir que j'ai toujours besoin de Ton aide; de me rappeler l'amour et la tolérance envers les autres comme mon code ; et de continuer à prier pour découvrir comment je peux Te servir le mieux possible.

#### **PRIÈRE DE LA ONZIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, je Te prie pour garder un contact conscient avec Toi et absent de toute confusion dans mon quotidien. À travers mes prières et mes méditations, je demande d'être libéré de ma volonté déchaînée, de mes rationalisations et de mes pensées magiques. Je prie afin de voir Ta volonté à travers toutes mes pensées justes et transparentes et de mes actions rayonnantes. Que Ta volonté soit faite et non la mienne !

#### **PRIÈRE DE LA DOUZIÈME ÉTAPE**

Mon Dieu, mon éveil spirituel continue de se développer. L'aide que j'ai reçu, je dois la transmettre et la partager avec les autres, à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de la fraternité. Je suis rempli de gratitude pour ce que j'ai reçu. Je prie pour qu'humblement je puisse continuer au fil des jours sur cette route de mon progrès spirituel. Je prie pour la force intérieure et la sagesse de mettre en pratique les principes de ce mode de vie dans tout ce que je fais et dis. J'ai besoin de toi, de mes amis et du mouvement à toutes les heures de tous les jours de ma vie. C'est vraiment la meilleure façon de vivre.

### **ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX DE LA FRANCOPHONIE OA**

**Samedi 12 avril :** Assemblée du printemps de la Région 6 à Albany, New York

**Samedi 26 avril :** Journée d'information sur les concepts 3 et 4 au 312 Beaubien Est à Montréal de 10h à 15h.

**Samedi et dimanche :** Congrès national OA France à St Chéron  
3 et 4 mai <http://www.oainfos.org/spip.php?article77>

**Du 5 au 10 mai :** Conférence d'affaires des Services Mondiaux à Albuquerque, Nouveau-Mexique  
[http://www.oa.org/ws\\_business\\_conf.html](http://www.oa.org/ws_business_conf.html)

**Samedi 17 mai :** Atelier sur les services et les Traditions à Québec animé par l'administratrice de la Région 6

**Samedi 21 juin :** Journée d'information sur les concepts 5 et 6 au 312 Beaubien Est à Montréal de 10h à 15h.

**Samedi 30 août :** Journée d'information sur les concepts 7 et 8 au 312 Beaubien Est à Montréal de 10h à 15h

**Samedi 20 septembre :** Assemblée automnale de la Région 6 à Albany, New York

**Samedi et dimanche** 31<sup>e</sup> Congrès annuel de l'Intergroupe OA Français de Montréal  
**18 et 19 octobre**

**Vendredi, Samedi et dimanche** Congrès de la Région 6 à Plymouth, Massachusetts  
**24, 25 et 26 octobre** <http://www.oaregion6.org/2008/>

**Samedi 25 octobre :** Journée d'information sur les concepts 9 et 10 au 312 Beaubien Est à Montréal : 10h à 15h

**Samedi 15 novembre :** Journée internationale de l'expérimentation de l'abstinence

**Samedi 29 novembre :** Journée d'information sur les concepts 11 et 12 au 312 Beaubien E.- Montréal. De 10h à 15h







**Atelier sur les Traditions - le Service - le Marrainage/Parrainage**  
**Samedi le 17 mai 2008 à Québec**

**Veux-tu en savoir plus au sujet du marrainage et parrainage?**  
Veux-tu savoir comment les Traditions peuvent t'aider dans ton abstinence et, en plus, améliorer tes relations interpersonnelles et solidifier nos groupes OA ? Alors le rendez-vous est au

Centre Lucien Borne 100, ch. Ste Foy, Québec



**(Stationnement disponible à l'arrière)**

Le Marrainage/Parrainage sera souligné particulièrement  
Avec Margaret Ann., administratrice de la Région 06  
(Traduction française simultanée)

**Déroulement :**

<b>Accueil</b>	<b>entre 8h45 et 9h15</b>
<b>Atelier</b>	<b>entre 9h15 et 12h00</b>
<b>Dîner</b>	<b>entre 12h00 et 13h30</b>
<b>Partage</b>	<b>entre 13h00 et 13h30</b>
<b>Atelier</b>	<b>entre 13h30 et 16h00</b>

Possibilité d'apporter votre lunch (frigo, micro-ondes sur place) ou de profiter des services de restauration à proximité.

Contribution suggérée de 5\$.      Information :      Fabienne (418) 832-2645  
[fabc@videotron.ca](mailto:fabc@videotron.ca) ou  
Isabelle : (418) 835-2349

Pour informations sur l'itinéraire : [www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org) section téléchargement

