

Le MESSAGER

Bulletin biannuel de la région 6 des Outremangeurs Anonymes

Printemps 2011

Message de la présidente de la Région 6

Bonjour. Je m'appelle Karin et je suis une outremangeuse. C'est ma dernière année en tant que présidente de la Région 6, et j'y prends beaucoup de plaisir. Je suis membre d'OA depuis maintenant 21 ans et j'ai été abstinent pendant 19 de ces années. J'ai attrapé la piquûre du service très tôt. C'est une tâche qui me plaît, et j'ai compris que je ne pouvais pas garder ce que j'ai sans le donner à quelqu'un d'autre. Dans le cas de plusieurs fonctions, pour pouvoir offrir ses services à OA, il faut être abstinent. Mon implication m'a parfois empêchée d'outremanger, et j'ai encore plus l'impression de faire partie de cette merveilleuse association grâce au service que j'effectue. Cette tâche m'a permis de rencontrer de nombreuses personnes très intéressantes, et je dois dire que le bénévolat au sein d'OA est amusant. Je le recommande fortement.

J'ai participé à un atelier récemment qui avait pour sujet le renouveau dans le contexte du rétablissement. Comment faire pour que le rétablissement soit toujours actuel et passionnant ? Nous assistons aux mêmes réunions, nous voyons les mêmes personnes et nous lisons les mêmes textes, mais cette répétition, c'est ce qui me sauve la vie. Selon le livre d'OA *For Today*, la répétition est la seule forme de permanence que la nature puisse atteindre. Toujours selon *For Today*, si nous devons vivre un rétablissement continu de la compulsion alimentaire, nous devons répéter, jour après jour, les gestes qui nous ont déjà permis si souvent de guérir. Je prie donc pour la volonté de continuer à agir et à poser les gestes « à faire ». Les retraites et les congrès peuvent aider. J'ai participé à la Convention des services mondiaux et au Congrès de la Région 6 à Burlington. Les deux événements ont vraiment contribué à mon programme. J'adore rencontrer des personnes qui ont de nombreuses années d'abstinence derrière elles et les écouter partager ce qui fonctionne pour elles.

Depuis l'Assemblée d'automne, j'ai aussi participé à la réunion du Comité des présidents de régions à Iowa, organisé une retraite sur le service et les traditions à St. John's, à Terre-Neuve-et-Labrador, présidé une téléconférence en Janvier et préparé l'Assemblée du printemps. L'inscription à la prochaine Assemblée du printemps pourra de nouveau se faire en ligne.

J'espère tous vous voir à l'Assemblée du printemps à Albany le 9 avril 2011.

Merci de m'avoir permis de servir notre Région. Tout le plaisir aura été pour moi.

Karin R. H.
Présidente de la Région 6
chair@oaregion6.org

Message de la trustee de la Région 6

LA HONTE, C'EST FINI

*Le « poids santé » est le troisième objectif visé par la politique d'OA. Il s'agit là de la remarque émise relativement à la proposition que le Conseil d'administration prévoit inclure dans le questionnaire sur l'ordre du jour de la CASM (WSBC) de 2011, dans le but de modifier la **déclaration sur l'abstinence et le rétablissement** 1988b. Après modification, la déclaration se lira ainsi :*

Pour OA, l'abstinence est l'action de ne pas manger compulsivement et de ne pas adopter de comportements compulsifs face à la nourriture tout en faisant des efforts en vue d'atteindre ou de maintenir un poids santé.

Le rétablissement spirituel, émotionnel et physique résulte de la mise en pratique des programmes de rétablissement qui repose sur les Douze étapes d'OA.

À première vue, on *croirait* que la notion de « poids santé » est une composante évidente et essentielle du rétablissement physique dans le contexte de notre programme à trois volets, lequel a pour raison d'être le travail avec les personnes aux prises avec un problème d'obésité (Règlements d'OA, Inc. sous-section A, article II). À première vue. Cependant, une importante minorité d'entre nous s'y oppose catégoriquement. « *Nous ne sommes pas la police de l'abstinence !* » « *De quel droit je me permets de juger du "poids santé" d'autrui ?* » « *Certaines personnes pourraient être blessées !* » « *N'y a-t-il pas déjà assez de honte, pourquoi associer l'abstinence à la honte ?* »

Il n'est pas question d'une « police de l'abstinence », pas plus qu'une telle police n'impose la politique existante. Nous disons souvent qu'une personne peut juger de sa propre abstinence ; il en va de même pour le poids santé. Nous recommandons aux membres de convenir d'un poids santé avec l'aide d'une autre personne, soit un nutritionniste, un professionnel de la santé ou une personne qui s'y connaît, comme dans le cas de l'élaboration du plan alimentaire. Le poids santé relève de l'opinion personnelle. La quête du poids personnel (sauf dans le cas de problèmes médicaux) mène au rétablissement. Personnellement, je crois que, s'il y a une police de l'abstinence, c'est dans ma tête qu'elle existe, dans la mesure où je lui laisse de l'espace. Les opinions des autres n'ont sur moi que l'influence que je leur accorde.

Nombre de membres évaluent leur abstinence selon la définition présentement en vigueur, mais ils sont obèses ou ont un surplus de poids suivant des normes objectives (et parfois selon leurs critères subjectifs). Certaines personnes abstinentes voient leur poids augmenter chaque année, tout en affirmant que « le programme fonctionne », même s'il y a une preuve tangible du contraire. Rien ne prouve qu'ils travaillent en vue d'atteindre leur poids santé. Sauf dans le cas de problèmes médicaux, comment cela est-il possible ? Nous allons vers OA parce que nous cherchons désespérément une solution et nous y trouvons une association chaleureuse

et un certain soulagement de l'isolement que nous vivons. On parvient à chasser le désespoir, et la souffrance diminue. Pour certains, cela suffit. Mais ces demi-mesures sont insuffisantes, et ces personnes ont toujours un surpoids.

Nous disons que nous ne pouvons pas juger du poids des autres, pas plus que nous ne jugeons ce qu'il y a dans leur assiette. Cependant, personne ne vit ce programme dans l'isolement. Nous sommes conscients des autres et nous savons ce que nous voyons ; nous savons reconnaître le rétablissement. Un mouvement qui met en pratique un programme solide fournit un immense soutien individuel à chacun de ses membres. Toutefois, un mouvement qui n'encourage pas le rétablissement physique et qui considère celui-ci comme un problème individuel ou une décision personnelle ne peut pas survivre. Notre propre rétablissement dépend de l'unité d'OA. Pouvons-nous rester fidèles à notre raison d'être en refusant de croire que l'objectif du poids santé fasse partie programme d'OA ?

Certains diront que des personnes pourraient être blessées inutilement ; d'autres auront peur que notre silence soit une preuve d'amour qui tue. Le silence équivaut-il à la vie ou à la mort ?

Aborder la question du poids santé, c'est ouvrir la porte à la *honte*. À notre arrivée à OA, la majorité, si ce n'est la totalité d'entre nous avons déjà subi assez de honte dans notre vie, qu'elle soit causée par les autres ou *par nous-mêmes* ; il ne manquerait plus que la honte entre ces murs, lesquels sont censés nous fournir sécurité et santé. Je vous assure que le programme des Douze étapes de rétablissement d'OA *ne laisse pas de place à la honte*. Il n'y a pas de honte dans l'honnêteté rigoureuse : les choses sont telles qu'elles sont. Le premier jour, une fois que j'avais trouvé une marraine intérimaire, établi un plan d'alimentation et que je suis devenue abstinent, *la honte avait disparu de ma vie* : elle n'avait ni de place, ni de raison d'être.

Le premier jour, je n'ai pas perdu une once, ni même un gramme, mais je me suis engagée sur la grande route et j'étais sur la bonne voie. Le premier jour, je me suis sentie infiniment plus légère, et ce n'était qu'une question de temps avant que mon corps n'emboîte le pas. Depuis, les seuls moments où je vis de la honte surviennent si je rechute, si je m'écarte de la route pour faire d'autres recherches.

Pourquoi le simple fait de *penser* à une telle façon d'agir puisse entraîner la honte ? Si je ressens de la honte alors qu'il n'y en a aucune raison, au mieux, j'ai un défaut à remettre à ma PS. Si je n'ai pas encore atteint la guérison totale et que je fais mon mieux pour mettre en pratique les Douze étapes, je n'ai aucune honte, car, un jour à la fois, je guéris. Le premier jour, j'étais obèse et je travaillais en vue d'atteindre mon poids santé : *j'étais abstinent*.

Le seul moment où la honte a sa place, c'est quand mon état (physique, émotionnel et spirituel) et mes propos (« Je suis abstinent », ce que je me dis et ce que je dis aux autres) ne concordent pas. La honte, en fait, est comme un professeur : elle me dit que je sais que je peux faire mieux. Elle m'amène à me responsabiliser : soit je corrige mon comportement, soit je

cherche à comprendre ce qui se cache vraiment derrière ma honte. Il peut s'agir d'émotions refoulées, d'un parasite d'énergie ou d'un poids que je n'ai plus à traîner. Ma PS ne me révèle jamais plus d'information que ce que je peux gérer. Lorsqu'on ressent de la honte, il faut la *retracer*, la *confronter* et l'*effacer*. Cette façon de penser m'aide à atteindre mes objectifs en ce qui a trait au rétablissement.

En incluant le « poids santé » dans la discussion, c'est regarder les problèmes en face : les propos et les gestes qui ne concordent pas ; les membres qui vivent toujours dans la honte alors qu'ils vivent pleinement leur rétablissement ; le besoin entièrement humain de se savoir bien entouré par une association dévouée au rétablissement de tous ; et la douleur émotionnelle qui survient lorsque la force vient à manquer. La maladie dont je suis atteinte est une question de vie ou de mort. Je suis ici pour me sauver la vie. D'un point de vue qui se veut le plus rigoureusement honnête possible, et avec autant d'amour que possible, je suis aussi ici pour vous aider à sauver la vôtre. Ensemble, nous sommes capables.

Mary Rose D.
Trustee de Région 6
trustee@region6.org
30 novembre 2010

I  RECOVERY

Congrès de la Région 6 : du 21 au 23 octobre 2011
Hotel Crowne Plaza White Plains – Downtown
White Plains (New York)

www.oanyc.org/iheartrecovery

PERSONNES CONTACT DE LA RÉGION 6

Veillez faire parvenir toute correspondance de la R6 à la personne suivante :

Jeffrey Auer
Coordonnateur de la R6
94, Vermont St.
West Springfield MA 01041
coordinator@oaregion6.org

Veillez faire parvenir toute contribution à la R6 à la personne suivante :

Zazu G.
Trésorière de la R6
P.O. Box 3073
Milford CT 06460
USA
Les chèques doivent être faits à l'ordre de **Région 6 OA**.

Les informations suivantes nous permettent de reconnaître 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 justificatrice à la prochaine assemblée de la Région 6 ou elle vous sera postée avec la prochaine édition du Messenger. Veuillez demander à tous vos groupes d'être aussi généreux que possible. Merci pour votre support, votre implication dans les services et vos contributions.

QU'EST-CE QUE LA RÉGION 6 ?

La Région 6 est formée de groupes et d'intergroupes des Outremangeurs anonymes des endroits qui suivent : les États suivants — l'État de New York, le Connecticut, le Massachusetts, le Rhode Island, le New Hampshire, le Maine, le Vermont — et les provinces suivantes : l'Ontario (régions du centre et de l'est), le Québec, Terre-Neuve, le Nouveau Brunswick, la Nouvelle-Écosse et l'Île du Prince Édouard.

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

- faire progresser le mouvement OA dans le respect des Douze Étapes et des Douze Traditions OA ;
- maintenir un centre de communications pour la Région 6 ;

- fournir un milieu pour choisir des administrateurs au niveau régional et des Services Mondiaux ;
- contribuer à l'unité des groupes et des intergroupes de la Région 6 ;
- accueillir les marathons et les conventions de la Région 6 jugés nécessaires par la Région 6 ;
- travailler pour OA comme entité dans la région ou dans les comités désignés par les Services Mondiaux.

**Les prochaines Assemblées de la Région 6 se tiendront
le 9 avril 2011 et le 24 septembre 2012
à l'hôtel Best Western Sovereign Hotel Albany
1228 Western Avenue
Albany, NY 12203
1-518-489-2981
Réservations : 1-800-528-1234
Courriel : gm@sovereignhotels.com**

Le personnel du MESSENGER :

Le Messenger est produit par les membres du comité du bulletin de la Région 6 :

Dee P. Présidente et éditrice
Marilyn L., Charlotte Diana M., Gilles V. et Myra T. Correcteurs
Jill M. Mise en page et design
Bruce R. Coordonnateur du site web et des publications

Le comité du bulletin a besoin de vous. Nous avons besoin d'éditeurs et de correcteurs. Il ne faut pas être parfait, mais enthousiaste. Pour plus de renseignements, veuillez envoyer un courriel à newsletter@oaregion6.org. MERCI!

LE MESSENGER est une publication de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes.

Politique éditoriale

LE MESSENGER est le bulletin biannuel publié par l'Assemblée de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes. La date limite pour l'édition d'automne est le 1er juillet et le 1er janvier pour l'édition du printemps. Les documents envoyés ne peuvent être retournés et aucun paiement ne peut être effectué. Toutes les épreuves soumises à la rédaction doivent être signées et, lorsqu'elles seront publiées, apparaîtront avec le prénom et l'initiale du nom de l'auteur à moins que ce dernier ne fasse une toute autre requête. Le nom de l'auteur peut aussi être omis sur demande. Le Messenger se réserve le

droit d'éditer tous les articles soumis pour les alléger ou en clarifier le contenu. Les groupes OA peuvent réimprimer ces textes sans demander de permission. Nous vous demandons d'identifier l'auteur et Le Messenger comme source. Le Messenger apprécierait qu'une copie de votre article réimprimé lui soit envoyée. 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.

Messages des récipiendaires des subventions pour la CASM provenant du fonds de soutien aux délégués

Je m'appelle Susan et je suis une outremangeuse compulsive. Du 26 mai au 2 avril, j'ai participé, en tant que déléguée ayant reçu une subvention de la Région 6, à la Conférence des affaires des services mondiaux (WSBC) à Albuquerque, au Nouveau Mexique. Tout comme les autres nouveaux venus, ou « points verts » (nos porte-noms affichaient un point vert), j'ai été jumelée à un mentor, un délégué d'expérience qui nous apportaient leur soutien et répondaient à nos questions. J'ai eu pour mentor Karin, notre présidente de la Région 6, ce qui était fantastique ! Merci, Karin.

J'ai participé à une réunion d'affaires où des propositions ont fait l'objet de débats et de votes, et des nouveaux trustees ont été élus. Je suis devenue membre du Comité d'information publique de 2010. Nous avons fixé des objectifs afin d'améliorer la communication avec les intergroupes, d'une part, en créant une base de données comprenant toutes leurs coordonnées et, d'autre part, en élaborant des directives pour un programme de mentorat d'information publique dans le cadre duquel les intergroupes qui ont une bonne stratégie d'information publique aideront les autres intergroupes à faire de même. Nous avons visionné le nouveau communiqué d'intérêt public télévisé, et il est très bien. J'ai aussi participé aux ateliers suivants : *Service, Traditions and Concepts* (Le service, les traditions et les concepts), *2010: Look Where We've Been and Where We're Going* (2010 : Là où nous sommes passés et là où nous allons), *Recovery Is Contagious* (Le rétablissement, c'est contagieux!), *50 Years, 75 Countries* (50 ans, 75 pays), *Smiles Of Service: We Are Not a Glum Lot!* (Le service avec un sourire : Nous ne sommes pas une bande de maussades), *All About Conference* (Tout sur la Conférence), *Parliamentary Procedure* (Procédure parlementaire) et *Forum : How Does Service Serve Us* (Forum : À quoi le service nous sert-il?) Je suis allée à une réunion d'OA chaque jour. C'était exaltant d'être entourée de membres abstinents depuis 25 ans et plus. J'ai vraiment eu l'impression de faire partie du mouvement et j'ai ressenti l'amour qui régnait dans le groupe. Les réunions dans le bain tourbillon étaient un vrai plaisir. Voici quelques paroles qui m'ont marquée : « Je n'ai pas perdu le poids ; je sais toujours où il se cache et je sais comment le retrouver. » et « Nous avons l'occasion de nous rappeler que Dieu est avec nous chaque fois que nous mangeons. » J'ai beaucoup appris sur OA et sur moi-même. Je me suis fait de nouveaux amis de partout dans le monde et j'encourage tout les membres d'OA à participer à au moins une Conférence. Merci de m'avoir accordé la subvention et de m'avoir permis de rendre ce service.

En service,
Susan P.
Intergroupe du district d'Ottawa

Pour moi, participer à la CASM de 2010 à Albuquerque, au Nouveau Mexique, était une expérience merveilleuse. Je suis extrêmement reconnaissante d'avoir eu cette occasion incroyable. J'ai reçu une subvention du Fonds de soutien aux délégués, ce qui m'a permis de me rendre à la conférence et de m'impliquer de façon beaucoup plus importante que je n'aurais jamais cru possible. J'ai rencontré des personnes formidables des quatre coins du monde, des personnes dévouées au rétablissement et à Outremangeurs anonymes. J'ai beaucoup aimé rencontrer d'autres personnes au service d'OA et de voir jusqu'où elles sont prêtes à aller pour renforcer le mouvement et, par le fait même, pour se réaffirmer dans leur rétablissement. Mon implication dans le contexte des Services mondiaux a été non seulement plaisante et instructive, mais ça m'a aussi aidé dans mon propre rétablissement. J'encourage tous ceux qui ont le temps de s'impliquer à ce niveau de le faire. Il est important que des outremangeurs de tous les milieux et de partout dans le monde puissent se faire entendre au Services mondiaux. Non seulement j'ai beaucoup appris, mais j'ai aussi beaucoup aimé mon expérience.

Anne G.
Intergroupe du district NY Capitol

Témoignages des membres d'OA : **« Choisir un outil : Ce que ça apporte à mon rétablissement »**

Le plan d'action : Le 9^e outil

Les délégués présents à la CASM ont créé un 9^e outil qu'ils ont nommé le plan d'action. C'est leur petit dernier. Je crois qu'il a été ajouté à la liste parce que de nombreux membres s'en servent. Moi, je m'en sers et je crois que je m'en suis toujours servi.

Les membres d'OA sont libres d'interpréter « plan d'action » comme ils le veulent. Je crois que c'est un peu comme la Douzième étape : « Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. » Le réveil spirituel qui résulte des Douze étapes nous permet de transmettre le message. Le plan d'action est le résultat tangible de tous les autres outils qui servent au rétablissement.

Selon la position d'OA à l'égard de l'abstinence et du rétablissement, l'abstinence est l'action de ne pas manger compulsivement et de ne pas adopter de comportements compulsifs face à la nourriture. Beaucoup d'entre nous nous sommes rendus compte que nous pouvons nous abstenir d'outremanger à l'aide des 8 outils, ou de certains d'entre eux, qui nous aident à mettre en pratique notre programme de rétablissement. Mon plan d'action est constitué de ce qui suit :

- 1) Établir un **plan d'alimentation** et le respecter ;
- 2) **Parrainage** : Être prêt à partager mon rétablissement avec d'autres membres de l'association et me consacrer à mon rétablissement ;
- 3) **Réunions** : L'endroit où des outremangeurs compulsifs se rassemblent pour partager leur expérience personnelle ainsi que la force et l'espoir qu'ils ont maintenant grâce à OA ;
- 4) **Appels** : Je communique avec d'autres et je romps l'isolement. Je téléphone ou j'envoie souvent des courriels à mes parrains et à d'autres membres d'OA ;
- 5) **Écriture** : Coucher mes pensées sur papier m'aide à mieux comprendre mes gestes et mes réactions ;
- 6) **Documentation** : Lire de la documentation quotidiennement renforce notre pratique des Douze étapes et des Douze traditions ;
- 7) **Anonymat** : L'anonymat me permet de m'exprimer librement et me protège des commérages ;
- 8) **Service** : Il s'agit d'un moyen de rendre à OA ce qu'on ma donné avec tant de générosité. Le service est une façon de vivre « de façon saine, heureuse et utile ».

Selon moi et grâce à OA et à ma Puissance supérieure, le 9^e outil, le **plan d'action**, regroupe chacun de ces 8 outils. Je mets ma main dans la vôtre, et, ensemble, nous pouvons accomplir ce que nous n'aurions jamais pu accomplir seuls.

Gilles, Intergroupe OA de Québec

Service

Il est difficile de ne choisir qu'un seul outil. Il y en a deux que je préfère et qui m'ont aidée à maintenir mon miracle : une perte de poids de 180 lb ainsi qu'une plus grande paix et une plus grande joie que je n'aurais jamais cru possible. Ces deux outils sont le parrainage et le service. Tous deux m'aident à entretenir mes liens avec le programme et à me concentrer sur le rétablissement.

Puisqu'on nous demande de n'en choisir qu'un seul, j'opterais pour le service. Bien sûr, le parrainage est une forme de service. Le service me sort de l'isolement dans lequel je m'étais enfermée. Le service me permet de garder contact avec d'autres personnes chaleureuses et compréhensives. Le service m'a donné l'occasion de rencontrer des personnes qui viennent de chez moi, de ma région et de partout dans le monde. Ce sont toutes des personnes qui me comprennent, qui m'aiment et qui me rappellent que je ne suis pas seule. Je ne suis pas unique. Je ne souffre plus d'une « unicité incurable ». Le service place mon rétablissement au premier plan, même quand j'aide les autres dans leur rétablissement. Le service fait MAIGRIR.

Ann B., Intergroupe Queens Unity

Service

L'outil que je choisirais, c'est le service. Je suis abstinente avec OA depuis 6 ans, et ce qui me permet de continuer, c'est l'occasion de m'impliquer dans le service. Les réunions auxquelles j'assiste ainsi que mon intergroupe demandent un certain nombre d'années d'abstinence aux membres qui veulent obtenir un poste bénévole. Ainsi, si je veux être déléguée ou présidente de comité, je dois être abstinente et le demeurer. Pour moi, c'est une récompense qui m'est accordée pour avoir accompli quelque chose qui m'est favorable. Abstinente, je suis plus en santé sur les plans émotionnel, physique et spirituel. J'aime le service parce que ça me permet de rencontrer des gens et de discuter avec eux. Je suis généralement une personne timide et je ne suis pas du genre à entamer spontanément une conversation avec un étranger. Mais, si j'aide quelqu'un en rangeant des chaises ou en distribuant de la documentation, je suis capable de lui parler. Je me considère parfois comme une figure emblématique du service, car c'est ce qui m'a initiée à OA. C'est ma façon de redonner un peu de tout ce qui m'a été donné. Si je peux aider un nouveau venu, parler avec une personne au téléphone ou renseigner quelqu'un sur une réunion, je suis heureuse de le faire. D'autres personnes m'ont déjà rendu de tels services, et c'est maintenant à mon tour de donner au suivant. Le service est un outil que je suggère à quelqu'un qui dit éprouver des difficultés. Dans mon cas, le service me permet de ne plus rester prise dans mes pensées (ce qui pourrait être dangereux), et le fait d'aider les autres me fait du bien.

Jean B., Intergroupe de Mass Bay

Réunions

En tant qu'outil, les réunions m'ont aidé dans mon rétablissement dans les moments où je me sentais perdu, déconnecté, plutôt misérable et incapable de comprendre pourquoi. Cela dit, je n'ai pas arrêté d'assister aux réunions. J'allais à trois réunions par semaine, mais, quand j'en ai eu assez d'en avoir eu assez, je me suis consacré à mon rétablissement et j'ai commencé à aller à sept réunions par semaine. Ma vie s'est améliorée aussitôt. J'ai entendu ce que j'avais besoin d'entendre et j'ai dit ce que j'avais besoin de dire. J'allais à des réunions où je me sentais bien et je n'étais pas à la maison ou au travail en train de me surmener ou de jouer à des jeux d'ordinateur de façon compulsive et qui me rendaient malheureux. J'ai commencé à me sentir mieux, et mon comportement face à la nourriture s'est amélioré.

J'étais enfin prêt à faire le ménage dans mes habitudes alimentaires et à trouver un plan alimentaire qui convenait à mes besoins. Et tout ça a commencé quand j'ai commencé à assister à un plus grand nombre de réunions. Merci mon DIEU.

Anonyme

Plan alimentaire

Un plan alimentaire est indispensable en vue de mon rétablissement physique au sein d'OA. Je planifie et prépare ma nourriture à l'avance, ce qui me permet normalement de me libérer de la compulsions qui autrement rend ma vie insupportable et m'angoisse. Chaque fois que je veux ajouter un peu de céréales ou un autre haricot dans mon assiette et que je résiste, je suis plus forte devant ce fardeau qui m'opprime. Mon plan alimentaire est composé de trois repas et d'une phase d'ajustement métabolique en soirée. Je ne mange pas entre les repas. Ce plan d'alimentation m'a gardée à l'abri des rages de nourriture et des comportements abusifs face à la nourriture pendant les dernières 9 ½ années.

On me dit que je n'aurai jamais à faire de rechute (une journée à la fois) si je respecte mon plan alimentaire, que je mets en pratique les Étapes et que je demeure spirituellement saine. Il n'y a que ma volonté qui me sépare de ma Puissance supérieure, celle qui m'accorde la capacité de manger de façon saine si je le lui demande.

Nancy H., Intergroupe de Central Mass

Écriture

Écrire tous les jours a une valeur inestimable. Cette activité m'aide à aborder la situation dans laquelle je me trouve d'un différent point de vue et me permet d'éprouver de la reconnaissance. L'écriture aide à canaliser des comportements potentiellement destructeurs dans des attitudes constructives qui inspirent l'amour. L'écriture m'aide à me souvenir de la personne que je suis vraiment : une outremangeuse compulsive, avec tout ce que cela laisse entendre. Si je fais preuve d'honnêteté, d'ouverture et de bonne volonté au moment de partager ce que j'ai écrit

avec ma marraine, ma façon de penser peut changer complètement. Merci, mon Dieu, pour cet outil vivifiant et instructif.

Hilda, Intergroupe Mid Hudson

Parrainage

Le parrainage m'a aidée à renforcer mon engagement envers mon programme. Le fait d'avoir une marraine et d'être marraine fait en sorte que je suis responsable devant d'autres personnes en ce qui concerne ma conduite. Le parrainage me permet aussi de consacrer une partie de ma journée à mon programme et m'aide à établir une norme d'honnêteté dans mon comportement face à la nourriture et dans ma vie en général.

Le parrainage m'aide à apprendre à mieux comprendre les autres ; je leur accorde tout mon respect et toute mon attention. J'ai appris à être plus tolérante de ceux qui n'agissent pas comme moi et à m'attendre à ce qu'il y a de mieux de leur part. Il est arrivé que j'aie dû fixer des limites face à des demandes inappropriées. Grâce au parrainage, j'ai appris à être reconnaissante de la place qu'occupe le mouvement d'OA dans ma vie.

Yana S., Intergroupe Metrowest.

Service

Grâce au service, je demeure abstinente en partageant mon expérience, mes forces et mon espoir et en accompagnant les nouveaux venus. Le service me permet de sortir de mon isolement et d'améliorer mon sens de la communication. Le service rendu à un niveau supérieur à celui du groupe m'aide à rester au courant de changements liés aux règlements, à des postes récemment votés, à de nouvelles tâches, etc. au sein du BSM et de la Région 6. J'ai acquis une nouvelle confiance en moi grâce à mon service avec l'intergroupe.

Anonyme

Service

Le service est l'outil que je préfère, celui qui m'est essentiel. Il y a 20 ans, quand j'étais nouvelle venue, j'étais fascinée par une représentante de l'intergroupe qui se présentait aux réunions et qui distribuait de nouvelles listes de réunions, notre bulletin mensuel et des avis. Elle recevait de l'attention et des applaudissements, deux choses qui manquaient à ma vie et que je voulais désespérément. Ma marraine m'a alors suggéré d'aller me renseigner auprès de la représentante afin de savoir si je pouvais faire la même chose qu'elle. Il n'y avait aucune exigence reliée à l'abstinence, et je pouvais offrir un service important. Je suis donc devenue représentante de mon intergroupe et j'ai regagné ma confiance et mon estime personnelle. En participant aux réunions mensuelles de l'intergroupe, j'ai commencé à poser des questions et à voter. Au cours de mes 20 années, dont les 10 dernières ont été abstinentes et pendant lesquelles j'ai perdu plus de 100 lb, j'ai rangé des chaises, j'ai présidé des réunions, j'ai été trésorière de

différents groupes, j'ai été conférencière, je me suis jointe à plusieurs comités de l'intergroupe, je suis devenue une représentante de la R6 et une déléguée à la CASM et je suis présentement la présidente de mon intergroupe. On m'a dit que je ne pouvais pas garder ce que j'avais sans le donner à quelqu'un d'autre. Alors, quand je me sens un peu déprimée, j'appelle un autre membre et je lui demande « Comment vas-tu ? » Ensuite, je demande à un autre membre ce que je pourrais faire pour l'aider. Grâce au service, je suis demeurée abstinent et je me suis rendue compte à quel point je suis une femme dynamique. En donnant aux autres, je reçois encore plus. Le service m'a permis de renaître.

Andrea, Intergroupe de la région du grand New York métropolitain

Rapports des comités

Assemblée de la Région 6 – 25 septembre 2010

COMITÉ DU BULLETIN

Présidente : Debi G., intergroupe du New Hampshire

Ce comité a pour but de fournir un bulletin résumant les événements des assemblées de la Région 6 et de rendre publics les événements de la Région.

POINTS ABORDÉS PENDANT LA RÉUNION :

- L'envoi du bulletin aux intergroupes non représentés.
- Comment éviter l'envoi du bulletin anglophone aux groupes francophones.
- Publication anglophone et francophone en ligne.

COMITÉ DES CONGRÈS

Président : Charlie G., Intergroupe du Nassau County

Ce comité a pour objectif d'encourager les intergroupes à organiser le congrès de la Région 6, à récolter les fonds nécessaire et à assurer la continuité d'un congrès à l'autre.

Congrès de 2010

- La R6 conserve tous les droits aux enregistrements audio pendant les 3 mois suivant le congrès ; chaque conférencier reçoit gratuitement une copie de son allocution.
- Chaque conférencier et membre en service doit être inscrit.

Congrès de 2011

- Proposition à main levée au sujet d'un congrès à Winchester, New York, organisé par l'intergroupe du grand New York métropolitain, du 22 au 24 octobre 2011, au Crowne Plaza White Plains – Downtown.

Planification du congrès de 2012

- Karen R. s'est proposée comme présidente du congrès de 2012 qui se tiendra à Ottawa. Elle a demandé le soutien des intergroupes francophone et anglophone de Montréal et de l'intergroupe d'Ottawa.
- Randie s'est proposé comme trésorier.
- Les pertes attribuées au dernier congrès qui s'est déroulé à Ottawa se sont élevées à 2000 \$ à 3000 \$, mais Ottawa a maintenant une présence plus importante à l'Assemblée de la R6.

COMITÉ DES INTERGROUPE ET DE LIAISON (IGOR)

Présidente : Mary S.

Ce comité a pour objectif d'encourager l'unité et la communication entre la Région 6 et les intergroupes, de gérer le programme de subventions et d'augmenter le nombre de participants aux assemblées de la Région 6.

POINTS ABORDÉS PENDANT LA RÉUNION :

- Le comité communiquera à l'aide d'un blog protégé par un mot de passe.
- Discussion portant sur l'encouragement à faire auprès des intergroupes afin que ceux-ci envoient des articles au sujet de leur intergroupe qui seraient publiés dans le Messenger.
- Discussion portant sur la possibilité d'installer une table à la boutique de la Région 6 afin de présenter IGOR et de donner aux intergroupes un point de rencontre pour les intergroupes.
- Un paquet préparé pour l'Assemblée sera posté aux intergroupes et aux groupes non enregistrés qui ne participeront pas.
- Communiquer avec tous les intergroupes afin qu'ils tissent des liens avec IGOR.

RAPPORT DU COMITÉ FINANCIER

Présidente : Alyssa, intergroupe NYC Metro

Ce comité a pour objectif de préparer et de présenter le budget annuel de la Région 6 et d'établir la procédure relative aux déboursements de fonds.

POINTS ABORDÉS PENDANT LA RÉUNION :

- Examen financier – Diana a rendu visite et a « déclenché ».
- Des propositions seront préparées en vue de cesser d'être lié aux tâches et aux responsabilités des délégués et pour ajouter aux tâches du trésorier la responsabilité de s'assurer que nous souscrivons à une assurance pour les directeurs et les délégués.
- Une nouvelle politique sera élaborée afin de s'assurer que trois signataires seront attribués à tous les comptes et investissements et pour modifier la politique présentement en vigueur selon laquelle deux signataires dans le cas des chèques pour qu'elle reflète la politique en vigueur qui veut qu'un deuxième délégué donne son approbation.

COMITÉ DE LA DOUZIÈME ÉTAPE À L'INTÉRIEUR DU MOUVEMENT

Présidente : Cindy C.

Ce comité a pour objectif de transmettre le message de rétablissement au sein du mouvement et de rejoindre les membres qui ne sont plus présents dans nos salles.

POINTS ABORDÉS PENDANT LA RÉUNION

- Un atelier sera présenté à deux reprises au congrès. Tina C. (avec Pam T.) et Cindy C. (avec Caroline et/ou Susan ?) contribueront aux deux sessions.
- L'atelier portera surtout sur les façons de mettre en pratique les Douze étapes à l'intérieur du mouvement dans les groupes et les intergroupes.

COMITÉ D'INFORMATION PUBLIQUE (IP)

Susan P.

Ce comité a pour objectif d'informer le grand public et les professionnels sur OA, de faciliter le partage d'idées entre organismes et de gérer le programme de Blitz d'Information publique.

POINTS ABORDÉS PENDANT LA RÉUNION :

- Examen des rapports des destinataires d'IP.
- Discussion portant sur le projet de recherche par mot-clé sur Google dans plusieurs régions.
- Allocation de 1 775 \$ à l'intergroupe Western NY pour la présentation de leur blitz.

COMITÉ JEUNESSE D'OA

Président : Alan B. Intergroupe du New Hampshire

Ce comité a pour objectif de transmettre le message de rétablissement aux jeunes outremangeurs compulsifs et de faciliter le partage des idées entre organismes.

POINTS ABORDÉS PENDANT LA RÉUNION

- Parler en toute sécurité c. anonymat ; système de jumelage c. parrainage.
- Réunion obligatoire pour les parents qui se déroule au même moment, y compris, peut-être, un volet de sensibilisation des parents.
- Article pour les parents – *Healthy Eating* (Alimentation saine) et *Dignity of Choice* (La dignité dans les choix).
- Comment mettre en œuvre des réunions pour les jeunes, et comment piquer l'intérêt des adolescents s'ils ne peuvent pas assister aux réunions pour adultes ?
- Dépliant pour les services de santé collégiaux.
- Demeurer connecté à l'aide des technologies.
- S'inspirer des autres réunions des services anonymes.

COMITÉ DES RÈGLEMENTS

Président : Jeff S.

Le comité des règlements a pour objectif de veiller à la mise à jour des Règlements et du Manuel des Politiques et Procédures, de s'assurer qu'ils soient à la disposition des membres de la Région 6 et d'aider les membres en ce qui a trait aux modifications à ces documents.

POINTS ABORDÉS PENDANT LA RÉUNION

- Le comité proposera de modifier les règlements et le manuel des politiques et procédures afin de supprimer les procédures des comités pour créer un autre manuel sur les procédures des comités.
- Une proposition sera formulée afin de supprimer la politique exigeant la prière quotidienne par tous les membres de la R6.

AVIS

Karin a annoncé que le nouvel ordre du jour a été bien reçu et qu'il sera utilisé aujourd'hui. Zazu a expliqué le formulaire de dons multiples du BSM. Assurez-vous d'indiquer le numéro de votre intergroupe ou de votre réunion ainsi que le jour et la date de votre réunion. Elle a ensuite expliqué la demande de fonds pour participer à la R6.

RAPPORTS DES DÉLÉGUÉS

Présidente – Karin a parlé aux délégués des subventions pour la R6 et pour la CASM. Elle a annoncé que le bulletin sera publié sur le site web et qu'il est en cours de traduction vers le français. Elle a parlé du travail qu'elle fait avec le comité des présidents des régions, comité dont elle est la présidente, de son travail avec le plan stratégique BOT, du Forum et du programme de mentorat *Green Dot* (point vert) de la CASM de 2011.

Vice-présidente – Diana coordonne les activités avec l'hôtel. Nous avons des contrats pour les deux (2) prochaines années, et le coût augmentera un peu chaque année.

Trésorière – Zazu a rapporté que la trésorerie se porte bien. Nous avons fait un don de 6 000 \$ au BSM, en plus du montant de 1 113 \$, ce qui correspond à 15 % du produit du congrès de 2009. Elle a expliqué que le budget est une estimation des gains et des dépenses.

Coordonnateur – Jeff A. a fourni aux délégués les statistiques de la R6 et du BSM. Le nombre de réunions affiliées à la Région 6 a diminué de 28, tandis qu'il y a eu 13 réunions non associées supplémentaires. Vérifiez les réunions de votre intergroupe sur la liste des BSM. Le BSM a remarqué une augmentation de réunions enregistrées. Cette observation comprend l'augmentation de 62,5 % des réunions téléphoniques et l'augmentation de 53,3 % des réunions en ligne.

Coordonnateur du site web et des publications – Bruce a fourni les statistiques sur le nombre de visites du site web. Le site web francophone a été lancé en avril. Les règlements et les procédures des comités ont été traduits vers le français. Les règlements sont en ligne, et les procédures des comités le seront bientôt. Il a dit que l'équipe du bulletin est dévouée.

Trustee – Mary Rose a fait savoir à l’assemblée que le rapport final de la CASM peut être consulté et téléchargé sur oa.org. À la CASM de cette année, les délégués ont approuvé 6 documents : *To the Teen* (Pour l’adolescent), *Tools of recovery* (Outils de rétablissement), *To the Family* (Pour la famille), *Welcome back* (Bon retour), *Questions and Answers* (Questions et réponses) et *Sponsoring through the Twelve Steps* (Le parrainage grâce aux Douze étapes). Les documents approuvés au niveau local doivent respecter les directives énoncées dans *OA Guidelines for Locally Produced Literature* (Directives d’OA sur les documents locaux). Aux réunions, seuls les documents locaux et ceux de la Conférence d’OA et de la Conférence d’AA peuvent être présentés et vendus. La CASM a mis sur pied un comité jeunesse d’OA. Le comité des documents approuvés par le conseil propose de faire paraître une suite au volume *Lifeline Sampler* (Échantillons de *Lifeline*). Le comité du site web et des technologies a lancé un site web (qu’il maintient) pour les intergroupes qui ne se servent pas de technologies : oagroups.org.

NOTICE SUR LES SUBVENTIONS

Susan P. (Ottawa) s’est adressée aux délégués qu’elle a remerciés de s’être présentés à l’Assemblée de la R6 après avoir soumis un formulaire de demande de subvention. Elle a participé à la CASM, du 26 avril au 5 mai 2010, en tant que « point vert » et a beaucoup appris.

CAUCUS SUR L’IP

Laura s’est adressée au conseil et a abordé la recommandation qu’a adoptée le comité d’IP. Il a été décidé par le conseil que l’intergroupe Western NY devrait recevoir 775 \$ pour son blitz d’IP.

RÉSULTAT DES ÉLECTIONS

Vice présidente – Diana G.

Trésorière – Zazu G.

Secrétaire – Laura R.

Coordonnateur – Jeff A.

Membres du sous-comité de référence de la CASM –

Candidats : Andrea F. (NY Metro), Beany (Mass Bay), Ann B. (Queens), Deb (Nassau), Camille (SE Coastal) et Pam (New Hampshire).

Résultat : Andrea F. et Beany sont maintenant délégués du sous-comité de référence de la CASM.

MODIFICATIONS AUX RÈGLEMENTS/PROPOSITIONS RELATIVES AUX POLITIQUES

PROPOSITION NO. 1 : Modification de l’article X. MISE EN CANDIDATURE ET SÉLECTION DU TRUSTEE DE LA RÉGION 6 (adoptée)

L'adoption de cette proposition permet à un trustee d'être nommé par le conseil de la Région 6 si le poste est vacant. Comme ce poste est très important, la Région doit respecter une politique de transparence en vue de nommer un trustee en cas de vacance.

PROPOSITION NO. 2 : (2a : Règlements; 2b : Politiques) Modification de l'article III. RÉUNIONS DE L'ASSEMBLÉE DE LA RÉGION 6 (toutes deux adoptées)

L'adoption de la proposition no. 2a accorde un plus long délai pour les votes relatifs aux Assemblées régionales suivantes puisqu'il est requis pour réserver les hôtels.

L'adoption de la proposition no. 2b permet d'éviter de dépendre sur le lieu de la Convention de la Région 6 au moment de décider du lieu de l'Assemblée.

PROPOSITION NO. 3 : Modification de la politique de la Région 6 no. 38 COMITÉ DU BULLETIN D'INFORMATION (adoptée)

L'adoption de cette proposition simplifie la politique, explique la raison d'être du bulletin et inscrit la question de logistique dans une autre procédure.

PROPOSITION NO. 4 : Modification des Règlements de l'Assemblée de la Région 6 et du Manuel des politiques et procédures (adoptée)

L'adoption de cette proposition, laquelle supprime le mot « *audit* » et le remplace par « *financial review* » dans la version anglaise, fait concorder le libellé avec le procédé qui se déroule vraiment au moment de l'examen des documents financiers par le comité des finances.

PROPOSITION NO. 6 : Modification de la politique de la Région 6 no. 004 REMBOURSEMENT DU KILOMÉTRAGE (adoptée)

L'adoption de cette proposition permet à la Région 6 de rembourser les frais de déplacement par un autre moyen de transport que l'automobile en se fondant sur le coût des préparatifs de voyage. Le montant maximum pouvant être accordé sera établi en fonction du calcul du kilométrage en automobile.

PROPOSITION D'UN COMITÉ

Le comité des congrès a proposé que le congrès de 2011 se tienne à White Plains, NY au Crowne Plaza Hotel, du 21 au 23 octobre 2011, et qu'il soit organisé par l'intergroupe Greater NY Metro. Proposition adoptée.

PROPOSITION À MAIN LEVÉE

Il a été proposé que les délégués puissent continuer de s'inscrire à l'Assemblée par courrier. Proposition adoptée.

ATELIER

Danielle S., présidente des congrès de la R6 de 2009 et 2010, avec l'aide de Lyn H., a présenté un atelier à l'Assemblée. Après nous avoir séparés en équipes, elle nous a dit « Nous allons partir en voyage. » Elle nous a demandé de penser à un thème et à un lieu. L'exercice avait pour but de susciter notre enthousiasme et de nous encourager à organiser un congrès dans l'avenir. Voici certains des thèmes soulevés : Aventures à Terre-Neuve ; Miracle dans les montagnes des Bermudes ; Bonheur, joie et liberté – L'état du rétablissement ; La paix aux Berkshire.

Les gagnants des tirages du congrès de la R6 de 2010 sont les suivants :

Inscription : Helen D. (Mass Bay)

Ensemble complet du congrès sur CD ou en format MP3 : Marion B. (North Shore)

Offre complète pour le congrès : Harriet (Toronto)

Cérémonie des nouveaux venus : Les nouveaux délégués (points bleus) ont été priés de se présenter devant l'Assemblée. Leur service a été reconnu et ils ont été applaudis. Ils ont ensuite enlevé leur point bleu.

Les fonds amassés selon la Septième tradition serviront à financer le fonds de subvention de la CASM. Nous avons amassé 177,95 \$.