



Overeaters Anonymous Region 6

MESSENGER

February 2025

Le Messenger en français disponible plus bas

Thirteen proposals to review on agenda questionnaire

Any service body can submit items for consideration by the World Service Business Conference. After a brief review procedure, all proposals are sent to service bodies, which consider the items to assess their worthiness to be considered by conference delegates.

Below are portions of the proposals being considered, taken from the [summarized version](#). The deadline for service bodies to submit their decisions is March 5.

Proposal A: To change the name of the Young People's Conference Committee and all references to young people in OA to Young Adults.

Proposal B: To let all OA members know that proselytizing is inappropriate in OA. It is a religious activity, and we are not a religious organization. Attempts to convert them drives away atheists and agnostics who come to OA looking for recovery, not religion. This motion will help make OA welcoming to them instead.

Proposal C: To expand the types of medically recommended methods beyond bariatric surgery as these days many new medications are being prescribed to our members and we need to support the members who are using these methods under their doctor's care. No list of definitions is intentional as we do not want to further limit the scope of this policy.

Proposal 1: To reconfigure the regions of OA to re-place the intergroups previously designated as Region Four.

Proposal 2: To add space on the World Service trustee application for candidates to submit two ideas to ensure the survival and growth of OA.



Registration opens for 2025 convention

The Greater Rochester, Western New York, and Greater Syracuse intergroups cordially invite you to an event that promises to be most exciting, the 2025 Region 6 Convention. It will be Oct. 24-26 at the [Hyatt Regency](#) hotel in Rochester, N.Y.

The registration fee is \$70 plus online fees. Registration is non-refundable and non-transferable.

Coming R6 calendar events

Proposal 3: To reduce the size of the board by two trustees.

Proposal 4: To remove the provision that the Steps and Traditions may be altered only after 55 percent of registered groups have responded to such a proposal.

Proposal 5: To remove gender references to God in the Steps and Traditions.

Proposal 6: To stop holding the World Service Business Conference in person and solely use online video conferencing venue.

Proposal 7: To grant volunteers the right to offer information during the annual Conference.

Proposal 8: To define full requirements for meeting scheduling.

Proposal 9: To rectify problems that have risen in the trustee nomination process due to the changes that have occurred in the Board of Trustees structure.

Proposal 10: To allow groups not affiliated with intergroups or national service boards to choose the region they wish to affiliate with.

This year, Unity Day is Feb. 23, at 11:30 a.m. your time

OA's Unity Day is a day to celebrate the connection of all members and groups of OA to one another. In particular, it is suggested that, at 11:30 a.m. local time, OA members observe a moment of silence to express gratitude for the OA program.

In addition to the moment of silence, many service bodies hold workshops and other events that weekend to mark the day. In Region 6, North Shore and New Hampshire intergroups are hosting an event from 10 a.m.-noon on Feb. 22 at Triumphant Cross Lutheran Church, 171 Zion Hill Road, Salem, N.H. In addition, there are many virtual events: Check [OA's events calendar](#).



Feb 2 First Sunday

Workshop 1:30-2:30

Feb 4 Deadline for Spring Assembly PIPO blitz application

Feb 19 Registration opens for Spring Assembly

Feb 20

Sponsor/Sponsee

Support group 7-8pm

Feb 22 Unity Day

Feb 22 Unity Day

Celebration 9:30am-1pm EST

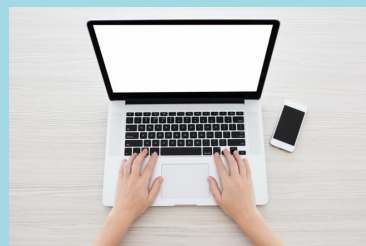
Feb 22 Tickets for Reg 6 Convention available

Feb 23 Intergroup Forum

[Region 6 calendar](#)

Workshop podcasts

Region 6's [recovery recordings page](#) has more than 120 recordings going back 7 years, organized by topic.



Your words here

Are you looking for a service opportunity beyond the group level? Why not write an article for the Messenger – about your recovery, how you experienced an OA event, or how giving service helped you? The deadline for each issue is the 15th of the prior month.

If you're on the run, listen to an audio recording of the 2017 WSBC Forum event, "[Amazing Recovery: Passport to Unity.](#)"

Unity With Diversity policy

THE FELLOWSHIP of Overeaters Anonymous encourages and promotes acceptance and inclusivity. All are welcome to join OA and are not excluded because of race, creed, nationality, religion, gender identity, sexual orientation, or any other attribute. We welcome all who share our compulsion. Everyone with the desire to stop eating compulsively is welcome in Overeaters Anonymous.

THE FELLOWSHIP recognizes the existence of individual approaches and different structured concepts to working our Twelve Step program of recovery; that the Fellowship is united by our disease and our common purpose; and that individual differences in approaches to recovery within our Fellowship need not divide us. THE FELLOWSHIP respects the rights of members, groups, and service bodies to follow a particular concept of recovery within Overeaters Anonymous and encourages each member, group, and service body to respect those rights as they extend the hand of fellowship to those who still suffer.

Check out the [Unity with Diversity Checklist](#).

Or, you could join the trusted servants who publish it. Contact webmaster@oaregion6.org.

Newcomer corner

Have you tried a non-real time meeting? Are you looking for someone to chat with? Meeting # 99074 The link for it is [here](#).

Call or text if you need help

If you are struggling in the middle of the night, living in a remote location, or just need a program boost, volunteers from the LA Intergroup Recovery Line, **(818) 794-0880**, are available 24/7. To volunteer: [Outreach at oalaig.org](http://oalaig.org).

Self-Love: A Valentine's Day Reflection in OA

Valentine's Day often brings the imagery of heart-shaped boxes and the quest for love. Yet, for compulsive eaters, this day can highlight the stark contrast between external expressions of affection and the internal journey toward self-love.

For those who have struggled with self-destructive eating, this contrast can be poignant. In OA we learned that the fleeting, temporary comfort that we once sought in a boxful of treats could never satisfy our genuine hunger.

Living in the OA solution presented us with a powerful alternative, encapsulating the notion: *We will love you until you learn to love yourself.*

OA's 12-Step program of recovery guides us not just toward better eating habits, but into the protection and care of each of our Higher Power's realm of improved mental, physical, and emotional well-being.

At the heart of this journey is Step Two: *Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.* This step is pivotal. It gently shifts focus from the desperate grasp at fleeting comfort to the nurturing reliance on a power

greater than ourselves — be it from our OA community, spiritual practice, or the inner reservoir of resilience we have acquired when we choose to *keep coming back*.

On Valentine's Day, as the rest of the world revels in outward gestures of love, OAs are reminded that true love starts from within; that self-acceptance and care are not just gifts for others, but vital practices for one's own life.

So, while the allure of a heart-shaped box of chocolates might be tempting, let this Valentine's Day be a celebration of self-love. Choose to honor the ongoing journey of recovery and self-discovery, with the support of OA and the transformative power found within each step.

Because, ultimately, no confection could ever provide us with the far more satisfying substitute — the profound sweetness of genuinely loving oneself.

What is locally produced literature?

By Karen S.

In doing service at the intergroup level, I had the opportunity to create a tri-fold for our PIPO Committee. The committee was trying to figure out how to get local information about OA out to the college-age population.

One of the Region 6 representatives that I knew suggested locally produced literature. I had never had any experience with it so I did some research. There is a wealth of information on oa.org [here](#).

So the committee brainstormed the information we wanted to put together. We used our intergroup logo, a QR code to send people to our website and how to find local and/or virtual meetings. We also included information on the downloadable

"Where Do I Start?" pamphlet, "What to expect at an OA meeting," the 15 things to consider before taking that first bite, an explanation of the nine tools and The Responsibility Pledge.

The trifold came out GREAT! I sent it off to the Region trustee liaison and to OA World Service to get approval to print. With a couple of edits, and additions, we're ready to go.

The committee is planning to put this information and meeting lists in every college health-services office and as many libraries as we are able.

We will collect contact information from the places we put the literature so that we can contact them in three months to supply any additional information needed. Try it!!!

Check out this recovery recording: [Public Information: Carry the Message, 2018](#)

Resources of the month

2nd

Step: Came to believe a power greater than ourselves could restore us to serenity. Spiritual Principle: Hope

Step Prayer: In this moment, I can believe that I am never alone; I can experience the sense of freedom that having a Higher Power offers me.

Tradition: For our group purpose there is but one

ultimate authority — a loving God as He may express Himself in our group conscience. Our leaders are but trusted servants; they do not govern. Spiritual Principle: Trust

Concept: The OA groups have delegated to World Service Business Conference the active maintenance of our world services; thus, World Service Business Conference is the voice, authority and effective conscience of OA as a whole.

Spiritual Principle: Conscience

Recovery Recordings:

Step 2, 2022 | Étape 2 à 5, 2022 (French) | Steps 1-3: The Thinking Steps, 2021 | Steps 1, 2 & 3, 2020 | Spiritual Principle: Hope, 2018

Recovery Word Fun

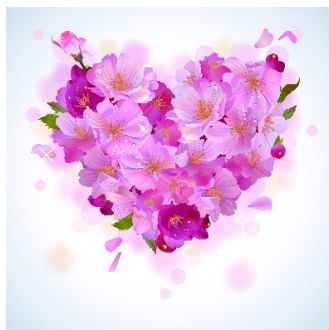
1. When you're in a meeting, this is what your disease is doing in the parking lot: UUSPHPS _ _ _ _ _
2. How can we all get better? EHOGTRET _ _ _ _ _
3. This a dark room where negatives develop. INISOOLAT _ _ _ _ _
4. A lifetime of work. _ _ _ _ _ YROEREVC
5. Not perfection. _ _ _ _ _ ESGRORPS

Don't Look here until you're done!

ANSWERS

1. push ups, 2. Together, 3 isolation, 4.Recovery, 5. Progress

Created and submitted by Karen S, CT



Suggestion box

This newsletter was created by the Region 6 Web & Pub Committee. We look forward to answering your questions, sharing your stories, and finding ways to inspire you. Send recommendations and suggestions for the Messenger to webmaster@oaregion6.org.



Outremangeurs Anonymes Région 6



MESSAGER

février 2025

**Treize propositions à examiner
au questionnaire de l'ordre du**

jour

Tout organisme de service peut soumettre des points à être considérés par la Conférence d'affaires des Services Mondiaux. Après une brève procédure d'examen, toutes les propositions sont envoyées aux organismes de service, qui les examinent afin de déterminer s'ils méritent d'être pris en considération par les délégués à la conférence.

Vous trouverez ci-dessous des extraits des propositions examinées, [tirés de la version abrégée](#).

Les organismes de service ont jusqu'au 5 mars pour soumettre leurs décisions.

Proposition A : Changer le nom du Comité des Jeunes de la Conférence et toutes les références aux jeunes dans OA à Jeunes Adultes.

Proposition B : Faire savoir à tous les membres des OA que le prosélytisme est inapproprié au sein des OA. Il s'agit d'une activité religieuse, et nous ne sommes pas une organisation religieuse. Les tentatives de conversion font fuir les athées et les agnostiques qui viennent à OA pour se rétablir, et non pour pratiquer une religion. Cette motion contribuera à rendre OA accueillant pour eux.

Proposition C : Élargir les types de méthodes médicalement recommandées au-delà de la chirurgie bariatrique, car de nos jours, de nombreux nouveaux médicaments sont prescrits à nos membres et nous devons soutenir les membres qui utilisent ces méthodes sous les soins de leur médecin. L'absence de liste de définitions est intentionnelle, car nous ne voulons pas limiter davantage le champ d'application de cette politique.

Proposition 1 : reconfigurer les régions de OA pour remplacer les intergroupes précédemment désignés comme la Région quatre.

Proposition 2 : Ajouter un espace dans le dossier de candidature des administrateurs des Services mondiaux pour que les candidats soumettent deux idées pour assurer la survie et la croissance d'OA.

Proposition 3 : Réduire la taille du conseil d'administration de deux administrateurs.

Proposition 4 : Supprimer la disposition selon laquelle les Étapes et les Traditions ne peuvent être modifiées qu'après que 55 % des groupes enregistrés ont répondu à une telle proposition.

Proposition 5 : Supprimer les références à Dieu en fonction de genre dans les Étapes et Traditions.

Proposition 6 : Ne plus tenir la Conférence d'affaires des Services mondiaux en personne et



Ouverture des inscriptions pour le Congrès 2025

Les intergroupes Greater Rochester, Western New York et Greater Syracuse vous invitent cordialement à un événement qui promet d'être des plus passionnants, le Congrès 2025 de la Région 6. Il aura lieu du 24 au 26 octobre à l'hôtel Hyatt Regency à Rochester, N.Y.

Les frais d'inscription s'élèvent à 70\$, plus les frais d'inscription en ligne. L'inscription n'est ni remboursable ni transférable.

Prochains événements du calendrier de la R6 (en anglais)

4 février Date limite des demandes de bourses éclair de l'IP pour l'Assemblée du printemps
19 février Ouverture des inscriptions à l'Assemblée du printemps

utiliser uniquement la vidéoconférence en ligne.

Proposition 7 : Accorder aux bénévoles le droit d'offrir des informations pendant la conférence annuelle.

Proposition 8 : Définir des exigences complètes pour la planification des réunions.

Proposition 9 : Remédier aux problèmes survenus dans le processus de nomination des administrateurs en raison des changements intervenus dans la structure du Conseil d'administration.

Proposition 10 : Permettre aux groupes qui ne sont pas affiliés à des intergroupes ou à des conseils de service nationaux de choisir la région à laquelle ils souhaitent s'affilier.

Cette année, la Journée de l'Unité aura lieu le 23 février, à 11h30, heure local

La Journée de l'Unité des OA est une journée pour célébrer le lien qui unit tous les membres et les groupes des OA les uns aux autres. En particulier, il est suggéré qu'à 11h30, heure locale, les membres des OA observent un moment de silence pour exprimer leur gratitude à l'égard du programme OA.

Outre la minute de silence, de nombreux organismes de service organisent des ateliers et d'autres événements au cours du week-end pour marquer cette journée. Dans la Région 6, les Intergroupes North Shore et New Hampshire organisent un événement de 10 heures à midi le 22 février à l'Eglise Luthérienne Triumphant Cross, 171 Zion Hill Road, Salem, N.H. De plus, il y a de nombreux événements virtuels : Consultez [le calendrier des événements de OA](#).

Si vous êtes en déplacement, écoutez un enregistrement audio de l'événement du Forum de la CASM 2017, « [Amazing Recovery : Passeport pour l'unité](#) » (en anglais).

Politique de l'unité avec la diversité

LA FRATERNITÉ des Outremangeurs Anonymes encourage et favorise l'acceptation et l'inclusivité. Tous sont les bienvenus chez OA et ne sont pas exclus en raison de leur race, de leurs croyances, de leur nationalité, de leur religion, de leur identité sexuelle, de leur orientation sexuelle ou de toute autre caractéristique. Nous accueillons tous ceux qui partagent notre compulsion. Toute personne désireuse d'arrêter de manger de façon compulsive est la bienvenue chez les Outremangeurs

20 février Groupe de soutien aux parrains/filleuls, de 19h à 20h

22 février Journée de l'unité

22 février Célébration de la Journée de l'unité 9h30-13h EST

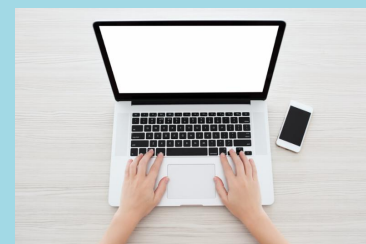
22 février Billets pour le congrès de la Reg 6 disponibles

23 février Forum des intergroupes

[Calendrier de la Région 6](#)

Podcasts d'ateliers (en anglais)

La page des enregistrements de rétablissement de la Région 6 contient plus de 120 enregistrements remontant à 7 ans, classés par thème.



Vos mots ici

Cherchez-vous une occasion de rendre service au-delà du groupe ? Pourquoi ne pas écrire un article pour le Messenger - sur votre rétablissement, sur la façon dont vous avez vécu un événement OA, ou sur la façon dont le fait de rendre service vous a aidé ? La date limite pour chaque numéro est le 15 du mois précédent.

Vous pouvez aussi

Anonymes.

LA FRATERNITÉ reconnaît l'existence d'approches individuelles et de concepts structurés différents pour mettre en œuvre notre programme de rétablissement de Douze Étapes ; que la fraternité est unie par notre maladie et notre objectif commun; et que les différences individuelles dans les approches de rétablissement au sein de notre fraternité ne doivent pas nous diviser.

LA FRATERNITÉ respecte le droit des membres, des groupes et des organismes de service de suivre un concept particulier de rétablissement au sein des Outremangeurs Anonymes et encourage chaque membre, groupe et organisme de service à respecter ces droits lorsqu'ils tendent la main de la fraternité à ceux qui souffrent encore.

Consultez la liste de contrôle de l'unité avec la diversité. (Unity with Diversity Checklist)

rejoindre les serveurs de confiance qui le publient. Contactez webmaster@oaregion6.org

Coin des nouveaux venus

Avez-vous essayé une réunion en temps non réel ? Cherchez-vous quelqu'un avec qui chatter ? Réunion # 99074 Le lien est ici.

Ce qu'est la littérature produite localement?

Par Karen S.

En rendant service au niveau de l'intergroupe, j'ai eu l'occasion de créer un triptyque pour notre comité d'IP. Le comité essayait de trouver un moyen de diffuser l'information locale sur les OA auprès de la population du niveau collégial. L'un des représentants de la Région 6 que je connaissais a suggéré de produire de la documentation locale. Je n'avais jamais eu d'expérience en la matière et j'ai donc fait quelques recherches. Il y a une mine d'informations sur oa.org. Le comité a donc réfléchi aux informations qu'il souhaitait rassembler. Nous avons utilisé le logo de notre intergroupe, un code QR pour envoyer les gens directement sur notre site web local et comment trouver des réunions locales et/ou virtuelles. Nous avons également inclus des informations sur le document téléchargeable « Where Do I Start « Ou dois-je commencer ? », « À quoi s'attendre lors d'une réunion OA », « Les 15 choses à considérer avant de prendre la première bouchée », « L'explication des neuf outils » et « L'engagement de responsabilité ». Le dépliant a été superbe ! Je l'ai envoyé à l'agent de liaison de la région et au Service mondial d'OA pour obtenir l'autorisation de l'imprimer. Après quelques modifications et ajouts, nous sommes prêts à l'imprimer. Le comité prévoit de mettre cette information et les listes de réunions dans les bureaux des services de santé de tous les collèges et dans le plus grand nombre de bibliothèques possible. Nous recueillerons les coordonnées des personnes à contacter dans les endroits où nous placerons la documentation afin de pouvoir les contacter dans trois mois pour leur fournir toute information supplémentaire nécessaire. Essayez-le !!!

Ressources du mois

Étape : Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. Principe spirituel : L'espoir

Prière d'Étape : En cet instant, je peux croire que je ne

2e

suis jamais seul ; je peux expérimenter le sentiment de liberté que m'offre une Puissance supérieure.

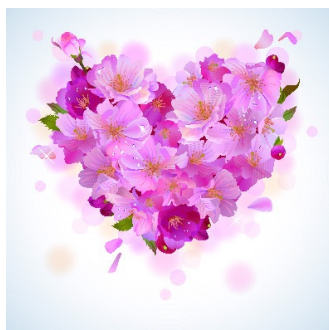
Tradition : Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs ; ils ne gouvernent pas. Principe spirituel : la confiance

Concept : Les groupes OA ont confié à la Conférence d'affaires des Services mondiaux la conduite active de nos services mondiaux ; par conséquent, la Conférence

d'affaires des Services mondiaux devient la voix, l'autorité et la conscience réelle des OA dans son ensemble. Principe spirituel : la conscience.

Enregistrements sur le rétablissement : (en anglais)

[Étape 2, 2022](#) | [Étape 2 à 5, 2022 \(français\)](#) | [Étapes 1-3 : Les Étapes de la Réflexion, 2021](#) | [Étapes 1, 2 & 3, 2020](#) | [Principe spirituel : L'espoir, 2018](#)



Boîte à suggestions

Ce bulletin d'information a été créé par le comité Web & Pub de la Région 6. Nous sommes impatients de répondre à vos questions, de partager vos histoires et de trouver des moyens de vous inspirer. Envoyez des recommandations et des suggestions pour le Messenger à webmaster@oaregion6.org.



Web Committee | PO Box 65 | Lynbrook, NY 11563 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!