



MESSENGER

March 2025

Le Messenger en français disponible plus bas

Region's Spring Assembly to be held April 5, virtually

Proposals from the Region 6 board and the bylaws and convention committees have submitted proposals that will be voted on by delegates at the Spring Assembly, which will be conducted virtually on April 5.

The board's proposal would alter the quorum needed to conduct business at an assembly. The Assembly Convention Committee is proposing changes to the convention planning manual. A complete agenda will be made available to representatives ahead of the gathering.

Each Spring Assembly is when the region's annual budget is addressed as well.

Assemblies give representatives, alternates, and others the chance to do service, meet OA fellows with recovery, and connect with those they may not have seen for some time.

Where Do I Fit In?

A region representative participates in the group conscience as an elected/appointed representative, serves on a region committee, and acts as liaison between one's intergroup/service board and the region. The Region 6 Committees are Bylaws, Finance, Web & Publications, Twelfth Step Within, Intergroup Outreach, Public Information/Professional Outreach and Assembly/Convention. All committees set realistic short- and long-term goals. See what they've been working on [here](#).

JOIN US AS A REP OR VISITOR

To register for the assembly, or to get more information about the event, please go [here](#).

Schedule of Intergroup Forums for 2025 (click to enlarge):

2025 R6 FORUMS	2025 FORUMS de la R6
January / janvier	JAN 26 \ 26 JAN 4th Sunday ... 4e dimanche
February / février	FEB 23 \ 23 FEV 4th Sunday ... 4e dimanche
March / mars	MAR 23 \ 23 MARS 4th Sunday ... 4e dimanche
April / avril	No Forum ... Aucun Forum R6 Assembly: 4/5 Assemblée RB : le 5/4
May / mai	No Forum ... Aucun Forum WSBC: 5/4-10 CASM : 4 au 10 mai
June / juin	JUN 8 \ 8 JUIN 2nd Sun ... 2ème dimanche
July / juillet	JUL 20 \ 20 JULIL 3rd Sun ... 3ème dimanche
August / août	AUG 10 \ 10 AOÛT 2nd Sun ... 2ème dimanche
September / septembre	No Forum ... Aucun Forum R6 Assembly: 9/20 Assemblée RB : le 20/9
October / octobre	No Forum ... Aucun Forum R6 Convention: 10/24-26 Congrès de la R6 : le 24-26/10
November / novembre	NOV 16 \ 16 NOV 3rd Sun ... 3ème dimanche
December / décembre	No Forum ... Aucun Forum

... and here's the [Zoom link](#) that will work for every one of them.

Registration is open!

We are offering convention registration at \$65 from Jan. 19th till Jan. 31st in honor of OA's 65th birthday! Starting Feb 1st registration is \$70.

Hotel - The Hyatt Regency, a newly renovated upscale downtown hotel in Rochester, is \$189 plus taxes per night.

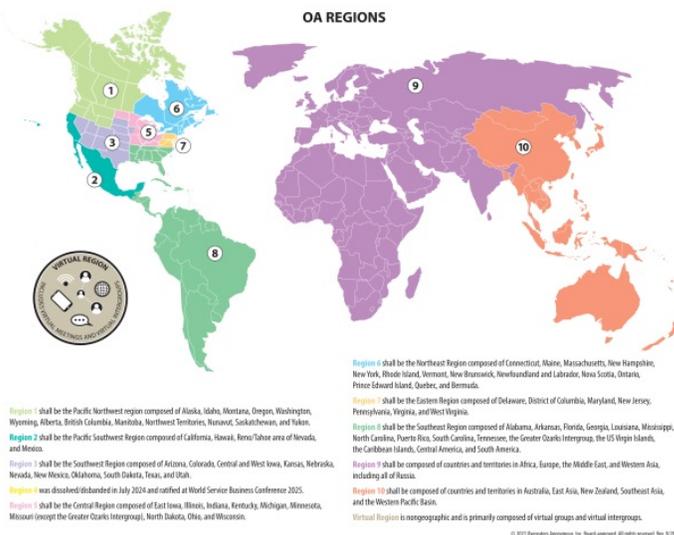
Meals
Saturday Lunch - \$40 includes taxes and gratuity
Saturday Dinner - \$65 includes taxes and gratuity
Buy both meals for \$100 and save \$5

Go to the Region 6 website for all the details!
Convention 2025 - Region 6 of Overeaters Anonymous

Region 6 Convention
October 24-26, 2025 • Rochester, NY

Changes to OA's region structure

OA's regions were recently changed, affecting the upper Midwest US and central Canada. For more information about the new OA Regions go to oa.org/news



Tips for preventing, or combatting, Zoom disrupters

Because ours is a fellowship that gets better together, we need to make getting to our meetings as simple as possible. However, posting meeting numbers and passwords on [Find a Meeting](#) at OA.org opens the possibility for intruders. Here are some options that your meeting could adopt for protection:

Ensure there is a host. The host has tools that can help.

Have co-hosts who can help if needed.

Enable the waiting room. This not only allows the host to review attendees and rename them before they enter, it provides a place to quickly put the intruder where they can no longer disrupt the meeting.

Mute participants upon entry. Click on the 3 dots at the bottom of the participants list.

Use gallery view with show non-video participants so that all participants can be seen. If there is more than one screen, the gallery can be sorted by Entry Time (Last to first) so new participants are always on the first screen.

Encourage visitors to turn on their video to confirm that they are here for the meeting.

Inform participants to use the Raise Hand

Convention 2025

The 2025 Region 6 Convention is Oct. 24-26 in Rochester, NY. To register and purchase meals, click [here](#).

And speaking of the convention, how would you, your home meeting, your intergroup like to be an OA Angel? You'd buy a ticket for someone who otherwise wouldn't be able to attend the Region 6 Convention due to cost.

Please note that Ticketleap will ask for a first and last name and email address regardless of the type of ticket – this is your info, and you are not designating the recipient of the Angel Ticket – that remains anonymous.

Help carry the message to the compulsive overeater who still suffers. This ticket is an anonymous donation and cannot be used for your own admission.



Newcomer corner

Overeaters Anonymous extends the gift of acceptance to all. No matter who you are, where you come from, or where you are

function to be recognized by the chair before speaking, in the same way that would be done in a face-to-face meeting.

Don't allow participants to unmute themselves by making sure there is no check mark beside "Allow participants to unmute themselves." This does create a bit more work for the host/chair because they need to manually ask the member to unmute when called on. It can be changed once the meeting is locked, if your meeting chooses that option.

Lock the meeting. Some meetings lock the meeting after a certain time, for example 15 minutes. After that there will be no more disturbances. At this point change the settings so that members can unmute themselves.

If an intruder does get in, the quickest way to remove them is to click on the three dots on their picture or beside their name in the participants list and move them to the waiting room.

Be careful with removing and reporting. Intruders have entered meetings by coming in using the picture and name of a regular member. If they are removed/reported it is not a quick process to allow the regular member to return.

Another way to give

World Service has added another way to make you 7th Tradition donation, a QR code. OA also offers a contributions portal and well as mail-in and online options.



Trouble with Step 3?

By Diana G.

When I came into OA, I had more resistance to Step 3 than any other. But one of the most important things I heard at meetings was, "I never thought myself into right action. I only acted myself into right thought."

**Member's
perspective**

Take what you like
and leave the rest.

What I learned was that Third Step is not about

heading, you are welcome here!
[Click here](#) for more information for newcomers.

The survey says...

More than 3,400 OA members recently participated in a [survey](#) about how they use the tools and the principles in their recovery.

As you might imagine, the 12 Steps figured prominently in their replies. For example, * 77 percent said they had completed the Steps, and 67 percent said they'd done so more than once.

* 88 percent said they had worked the steps with a sponsor, and 60 percent said they'd sponsored a fellow. Four percent said they have never done the Steps, and 2 percent reported having no daily practice involving the Steps.

belief in God or a Higher Power. The key word is “decision.” The Third Step does not say is that I turn my *problem* with food over to the care of God. It does say that I turn my will and my life over to the care of God as I understand him.

Another way of phrasing the Third Step is to ask myself, "Which do I want?" If I want to die, stop right here. If I want to live, I continue on. I learned we compulsive eaters have a spiritual malady. The term "spiritual malady" does not mean that our "spirit" is sick. It simply means we are spiritually blocked off from the Power of God, which enables us to remain abstinent, happy, joyous, and free.

When I came in, I didn't believe in God. My sponsor said, "I don't care if you believe in God, just act like someone who does."

An OA fellow and longtimer who found herself in the same position tried a “one day on and the next day off” experiment. She would turn her will and life over to the care of God in the morning one day and the next day, she would not, to see how each day went. She got immediate feedback, and decided she would start each day with the first three steps and the Third Step Prayer.

I did the same and got the same results. It was that much easier to remain abstinent. God was doing for me what I could not do for myself.

Here is something said at many meetings: “We stood at the turning point (Third Step). We asked God's protection and care with complete abandon.”

My biggest fear was that in taking the Third Step, I would become some sort of a God-zombie. What happened is I got to be my authentic self.

If you are having trouble with making this Third Step decision, here are some quote from OA approved literature which you may find helpful:

OA 12 & 12, page 19 – “deciding from here on to accept spiritual guidance in making every decision.”

OA 12 & 12, page 21 – "In OA, however, there's no list of foods and measurements or dos and don'ts which defines abstinence. We are individuals with our own individual nutritional needs, and we've found that what is a healthy choice for some of us might be lethal for others.We have found that



World Service Convention Returns

The first World Service Convention in eight years is scheduled for August 21-23 in Orlando, Florida. This is a global recovery focused celebration, not a business conference.

[Here's some more information about it.](#)



On the R6 calendar

April 5th

Spring Assembly

April 6th

First Sunday Workshop

April 6th 1-3:30

Spring into Action
Workshop (oa.org)

April 10th

Sponsor-Sponsee

when we give up self-will regarding food and completely turn our *lives* over to our Higher Power, we receive all kinds of guidance."

OA 12 & 12, page 27 – "Once we compulsive overeaters truly take the Third Step, we cannot fail to recover." What a terrific piece of news!

workshop
For event details, consult the Region 6 [calendar](#).



Write for the Messenger

The deadline for the April issue is April 10. We'd love to hear from you!!

Resources of the month

3rd

Step: Made a decision to turn our will and lives over to the care of God *as we understood Him*. Spiritual Principle: Faith

Tradition: The only requirement for OA membership is a desire to stop eating compulsively. Spiritual Principle: Identity

Concept: The right of decision, based on trust, makes

effective leadership possible. Spiritual Principle: Trust

Prayer: "God, I offer myself to Thee—to build with me and to do with me as Thou wilt. Relieve me of the bondage of self, that I may better do Thy will. Take away my difficulties, that victory over them may bear witness to those I would help of Thy Power, Thy Love, and Thy Way of life."

Recovery Recordings:

[Step 3, 2022](#) | [Étape 2 à 5, 2022 \(French\)](#) | [Steps 1-3: The Thinking Steps, 2021](#)
[Steps 1, 2 & 3, 2020](#) | [Bring God and Program Into My Daily Life, 2023](#) | [HP, Atheists, and Agnostics, 2023](#) | [Paths to a Higher Power, 2021](#) | [Spiritual Experience, 2018](#)

Region 6 Word Fun

P	O	L	I	C	Y	B	P	T	Z	R	R
O	R	F	B	Y	L	A	W	S	P	E	E
E	R	E	B	I	B	L	S	I	G	P	Z
C	I	G	G	O	M	R	P	I	M	S	B
N	O	O	Z	I	E	O	O	M	Z	W	U
A	R	E	P	C	S	N	T	T	M	O	P
N	S	X	I	E	S	T	I	I	Z	Y	B
I	F	F	C	I	A	L	E	B	O	T	E
F	F	I	X	M	B	O	A	R	O	N	W
O	T	N	E	M	D	N	E	M	M	A	S

ANSWERS:

AMENDMENT REPS OFFICERS WEBPUB IGOR BYLAWS FINANCE
 ZOOM REGISTER POLICY BLITZ REGIONISX ASSEMBLY MOTIONS PPO



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

Mars 2025

Assemblée du printemps de la région qui se tiendra le 5 avril en virtuel

Le conseil de service de la région 6, les comités des Statuts et Règlements et des conventions ont soumis des propositions qui seront soumises au vote des délégués lors de l'assemblée de printemps, qui se déroulera virtuellement le 5 avril.

La proposition du conseil de service modifierait le

Calendrier des forums de l'Inter groupe pour 2025 (cliquez pour agrandir) :

quorum nécessaire à la conduite des travaux d'une assemblée. Le comité de l'Assemblée des conventions propose de modifier le manuel de planification des conventions. Un ordre du jour complet sera mis à la disposition des représentants avant l'assemblée.

Le budget annuel de la région est abordé lors de l'assemblée du printemps.

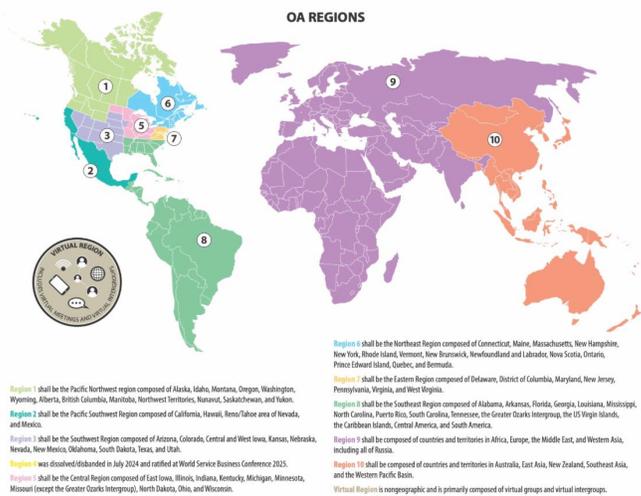
Les assemblées donnent aux représentants, aux suppléants et à d'autres personnes la possibilité de rendre service, de rencontrer des membres d'OA en voie de guérison et d'entrer en contact avec ceux qu'ils n'ont peut-être pas vus depuis un certain temps.

Quelle est ma place ?

Un représentant régional participe à la conscience de groupe en tant que représentant élu/nommé, siège à un comité régional et assure la liaison entre son intergroupe/conseil de service et la région. Les comités de la Région 6 sont les suivants : Statuts et Règlements, Finances, Web et publications, Douzième Étape, Sensibilisation des activités des intergroupes, Information publique et sensibilisation auprès des professionnels, et Assemblée/Convention. Tous les comités se fixent des objectifs réalistes à court et à long terme. Voyez ce sur quoi ils ont travaillé ici. [here](#).

REJOIGNEZ-NOUS EN TANT QUE REPRÉSENTANT OU VISITEUR

Pour vous inscrire à l'assemblée ou pour obtenir plus d'informations sur l'événement, cliquez ici. [here](#).



Modifications de la structure régionale d'OA

2025	FORUMS de la R6
R6 FORUMS	FORUMS de la R6
January / janvier	JAN 26 \ 26 JAN 4th Sunday ... 4e dimanche
February / février	FEB 23 \ 23 FÉV 4th Sunday ... 4e dimanche
March / mars	MAR 23 \ 23 MARS 4th Sunday ... 4e dimanche
April / avril	No Forum ... Aucun Forum R6 Assembly: 4/5 Assemblée R6 : le 5/4
May / mai	No Forum ... Aucun Forum WSBC: 5/4-10 CASM : 4 au 10 mai
June / juin	JUN 8 \ 8 JUIN 2nd Sun ... 2ème dimanche
July / juillet	JUL 20 \ 20 JUIL 3rd Sun ... 3ème dimanche
August / août	AUG 10 \ 10 AOÛT 2nd Sun ... 2ème dimanche
September / septembre	SEP 14 \ 14 SEPT R6 Assembly: 9/20 Assemblée R6 : le 20/9
October / octobre	No Forum ... Aucun Forum R6 Convention: 10/24-26 Congrès de la R6 : le 24-26/10
November / novembre	NOV 16 \ 16 NOV 3rd Sun ... 3ème dimanche
December / décembre	NOV 16 \ 16 NOV 3rd Sun ... 3ème dimanche

... et voici le lien Zoom qui fonctionnera pour chacun d'entre eux.

Convention 2025

L'inscription est ouverte!

Nous offrons l'inscription au congrès à 65 \$ du 19 au 31 janvier en l'honneur du 65e anniversaire des OA ! À partir du 1er février, l'inscription sera de 70 \$.

Hôtel: Le Hyatt Regency, un hôtel haut de gamme du centre-ville de Rochester, récemment rénové, coûte 89 \$ plus taxes par nuit.

Repas
Dîner du samedi - 40 \$, taxes et pourboire inclus
Dîner du samedi - 65 \$, taxes et pourboire inclus
Achetez les deux repas pour 100 \$ et économisez 5 \$

Visitez le site Web de la Région 6 pour tous les détails
Congrès 2025 - Région 6 des Outremers Anonymes

IMAGINEZ LES MIRACLES!
Congrès de la Région 6
October 24-26, 2025 • Rochester, NY

La convention 2025 de la Région 6 se tiendra du 24 au 26 octobre à Rochester, dans l'État de New York. Pour vous inscrire et acheter des repas, [cliquez ici](#). En parlant de la convention, comment vous, votre réunion d'origine, votre intergroupe aimerez être un Ange OA ? Vous achèteriez un billet pour quelqu'un qui ne pourrait pas assister à la

Les régions d'OA ont récemment été modifiées, affectant le haut du Midwest américain et le centre du Canada. Pour plus d'informations sur les nouvelles régions d'OA, consultez le site oa.org/news.

Conseils pour prévenir ou combattre les intrus sur Zoom

Parce que nous sommes une fraternité qui se rétablit ensemble, nous devons faire en sorte que l'accès à nos réunions soit aussi simple que possible. Cependant, l'affichage des numéros de réunion et des mots de passe sur le site. [Find a Meeting](#) sur OA.org ouvre la voie aux intrus. Voici quelques options que votre réunion pourrait adopter pour se protéger :

S'assurer qu'il y a un hôte. L'hôte dispose d'outils qui peuvent l'aider.

S'assurer qu'il y a un co-hôte. Nommez un co-hôte qui peut aider au besoin.

Activez la salle d'attente. Cela permet non seulement à l'hôte d'examiner les participants et de les renommer avant qu'ils n'entrent, mais aussi de placer rapidement l'intrus dans un endroit où il ne pourra plus perturber la réunion.

Mettez les participants en sourdine dès leur entrée. Cliquez sur les 3 points en bas de la liste des participants.

Utilisez l'affichage de la galerie qui montre aussi les participants dont la caméra est fermée pour que tous les participants puissent être vus. S'il y a plus d'un écran, la galerie peut être triée par heure d'entrée (de la dernière à la première) afin que les nouveaux participants soient toujours sur le premier écran.

Encouragez les visiteurs à allumer leur vidéo pour confirmer qu'ils sont bien là pour la réunion.

Informez les participants qu'ils doivent utiliser la fonction « lever la main » pour être reconnus par le président avant de prendre la parole, de la même manière que lors d'une réunion en face à face.

Convention de la Région 6 en raison du coût. Veuillez noter que Ticketleap vous demandera un prénom, un nom et une adresse électronique, quel que soit le type de billet - il s'agit de vos informations, et vous ne désignez pas le destinataire du billet de l'Ange - qui reste anonyme. Aidez-nous à transmettre le message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore. Ce billet est un don anonyme et ne peut être utilisé pour votre propre admission.

Une autre façon de donner

Le Service mondial a ajouté un autre moyen de faire un don dans le cadre de la 7e Tradition : un code QR. OA propose également un portail de contributions ainsi que des options en ligne et par courrier.



Coin des nouveaux venus

Les Outremangeurs Anonymes offrent à tous le cadeau de l'acceptation. Peu importe qui vous êtes,

N'autorisez pas les participants à activer eux-mêmes leurs micros en vous assurant que la case « Autoriser les participants à activer eux-mêmes leurs micros » n'est pas cochée. Cela représente un peu plus de travail pour l'organisateur/le président, car il doit demander manuellement au membre d'annuler le micro lorsqu'il est appelé. Cette option peut être modifiée une fois la réunion verrouillée, si votre réunion choisit cette option.

Verrouiller la réunion. Certaines réunions verrouillent la réunion après un certain temps, par exemple 15 minutes. Après cela, il n'y aura plus de perturbations. À ce stade, modifiez les paramètres de manière à ce que les membres puissent rétablir leurs micros.

Si un intrus s'introduit, le moyen le plus rapide de l'expulser est de cliquer sur les trois points sur sa photo ou à côté de son nom dans la liste des participants et de le déplacer dans la salle d'attente.

Soyez prudent lorsque vous supprimez et signalez. Des intrus se sont introduits dans des réunions en utilisant la photo et le nom d'un membre régulier. S'ils sont retirés ou signalés, il n'est pas facile de permettre au membre régulier de revenir.

Problème avec la 3^è Étape?

Par Diana G.

Lorsque je suis entré dans OA, j'ai éprouvé plus de résistance avec l'étape 3 qu'à toute autre étape. Mais l'une des choses les plus importantes que j'ai entendues lors des réunions était la suivante : « Je n'ai jamais pensé que j'agissais correctement. Je n'ai fait qu'agir pour avoir des pensées justes. »

Ce que j'ai appris, c'est que la Troisième Étape n'a rien à voir avec la croyance en Dieu ou en une puissance supérieure. Le mot clé est « décision ». La Troisième Étape ne dit pas que je remets mon problème de nourriture entre les mains de

*Point de vue
des membres*

*Prenez ce qui vous
plaît et laissez le reste.*

d'où vous venez ou, où vous allez, vous êtes les bienvenus ici !
[Cliquez ici](#) pour plus d'informations sur les nouveaux venus. (en anglais)

Le sondage dit...

Plus de 3 400 membres d'OA ont récemment participé à une enquête ([en anglais](#)) sur la façon dont ils utilisent les outils et les principes dans leur rétablissement.

Comme vous pouvez l'imaginer, les 12 étapes occupent une place importante dans leurs réponses. Par exemple, * 77 % ont déclaré avoir complété les étapes, et 67 % ont dit l'avoir fait plus d'une fois. * 88 % ont déclaré avoir suivi les étapes avec un parrain, et 60 % ont déclaré avoir parrainé un compagnon.

Quatre pour cent ont déclaré n'avoir jamais suivi les étapes, et 2 % ont déclaré n'avoir aucune pratique quotidienne des étapes.

La convention des Services Mondiaux est de retour

La première convention du Service mondial depuis huit ans se tiendra du 21 au 23 août à Orlando, en Floride. Il s'agit d'une célébration

Dieu. Elle dit que je confie ma volonté et ma vie aux soins de Dieu tel que je le conçois.

Une autre façon de formuler la troisième étape est de se demander : « Qu'est-ce que je veux ? » Si je veux mourir, je m'arrête ici. Si je veux vivre, je continue. J'ai appris que les mangeurs compulsifs souffrent d'une maladie spirituelle. Le terme « maladie spirituelle » ne signifie pas que notre « esprit » est malade. Il signifie simplement que nous sommes spirituellement bloqués de la puissance de Dieu, qui nous permet de rester abstinentes, heureux, joyeux et libres.

Lorsque je suis arrivé, je ne croyais pas en Dieu. Mon parrain m'a dit : « Peu importe que tu croies en Dieu, agis comme quelqu'un qui y croit ».

Une ancienne membre d'OA qui s'est retrouvée dans la même situation a tenté une expérience « un jour avec et un jour sans ». Elle remettait sa volonté et sa vie aux soins de Dieu le matin, un jour, et le lendemain, elle ne le faisait pas, pour voir comment se passait chaque journée. Elle a obtenu des résultats immédiats et a décidé de commencer chaque jour par les trois premières étapes et la prière de la troisième étape.

J'ai fait la même chose et j'ai obtenu les mêmes résultats. Il était d'autant plus facile de rester abstinente. Dieu faisait pour moi ce que je ne pouvais pas faire pour moi-même.

Voici ce qui a été dit lors de nombreuses réunions : « Nous nous sommes retrouvés à un point tournant (Troisième Étape). Nous avons demandé la protection et les soins de Dieu avec un abandon total ».

Ma plus grande crainte était qu'en faisant la Troisième Étape, je devienne une sorte de zombie de Dieu. Ce qui s'est passé, c'est que j'ai pu être moi, authentique. Si vous avez du mal à prendre la décision de faire la Troisième Étape, voici quelques citations tirées de la littérature approuvée par OA qui pourraient vous être utiles :

OA 12 & 12, page 19 – “lorsque nous renonçons à notre propre volonté en matière d'alimentation et que nous nous en remettons complètement à Dieu pour la conduite de nos vies, nous sommes guidés”

OA 12 & 12, page 23/24 – “ Dans le programme OA, on ne trouve ni prescription sur les aliments

axée sur le rétablissement mondial, et non d'une conférence commerciale. Voici quelques informations supplémentaires à ce sujet. [Voici quelques informations supplémentaires à ce sujet \(en anglais\).](#)



Écrire pour le Messenger

La date limite pour le numéro de février est le 10 janvier.

Il existe des ateliers de toutes formes et de toutes tailles !

Que faut-il pour organiser un atelier ?

1. Une idée
2. Quelques personnes volontaires
3. Un lieu
4. Un format

D'où viennent ces idées ? Regardez et demandez autour de vous. Qu'est-ce que les gens veulent entendre, voir et apprendre à propos de leur programme ?

Certains ateliers durent des heures, d'autres une journée ou peuvent être une série de réunions. Certains peuvent être amusants et divertissants !

permis ni indication sur les quantités à consommer. L'abstinence ne se résume pas non plus en une liste universelle de choses à faire ou à ne pas faire. Dans le Mouvement, chacun est vu comme une personne unique avec ses besoins particuliers; d'ailleurs, il peut très bien arriver qu'un certain type de nourriture ait le meilleur effet sur la santé de quelqu'un et des conséquences catastrophiques pour un autre... L'expérience nous a prouvé qu'il nous vient des inspirations de toutes sortes dès que nous renonçons à toute volonté personnelle quand il s'agit de manger et dès que nous nous en remettons complètement à Dieu pour la conduite de notre vie"

OA 12 & 12, page 24 - « Lorsque nous faisons sincèrement cette Troisième Étape, nous ne pouvons échouer notre rétablissement. » Quelle excellente nouvelle !

La bibliothèque d'OA contient des formats, des sketches, des idées et bien d'autres choses encore. Organisez une équipe et lancez-vous !

Se connecter avec la Région 6

Vous avez des questions, des commentaires ou des préoccupations concernant la Région 6 ?

Vous pouvez contacter directement tous les membres du conseil d'administration de la Région 6. Ces informations sont disponibles sur [le site web](#). (en anglais)

Ressources du mois

3ème

étape : Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous* Le concevions.

Principe spirituel : La foi

tradition : La seule condition pour être membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement. Principe

spirituel : l'identité

concept : Une direction efficace est possible lorsque le droit de décision est fondé sur la confiance. Principe spirituel : la confiance

Prière: "Mon Dieu, je m'offre à Vous pour que vous fassiez de moi et avec moi comme bon Vous semble. Délivrez-moi de l'esclavage de l'égoïsme pour que je puisse mieux faire Votre volonté. Éloignez de moi les difficultés de sorte que ma victoire sur elles soit, pour ceux et celles que j'aiderai, un témoignage de Votre force, de Votre amour et de Votre mode de vie. Que j'accomplisse toujours votre volonté!"

Enregistrements sur le rétablissement : Étape 2 à 5, 2022



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!