



**OUTREMANGEURS
ANONYMES®**
PUBLICATIONS DES
OUTREMANGEURS ANONYMES,
EN LANGUE FRANÇAISE

CATALOGUE 2011

TOUTES NOS PUBLICATIONS OA
SONT APPROUVÉES PAR :
LA CONFÉRENCE OU
LE BUREAU DES SERVICES MONDIAUX DE
OVEREATERS ANONYMOUS INC.

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Service des Publications Françaises
312, Beaubien est, Montréal,
Québec, H2S 1R8, Canada

Téléphone : 514-490-1939
ou sans frais Canada : 1-877-509-1939

Site web : www.outremangeurs.org
Courriel : reunions@outremangeurs.org

PUBLICATIONS OA

Livres

- L-01 Aujourd'hui 16.00**
#984 For Today
Un « best seller » OA depuis des années. Des citations et des affirmations qui stimulent la réflexion. Une pensée et une réflexion pour chaque journée de l'année. Écrit spécialement pour les membres OA. Format poche à couverture rigide ; 380 pages.
- L-02 L'abstinence 13.00**
#994 Abstinence
Témoignages écrits, de membres, tirés de la revue *Lifeline*. On vous offre de l'aide, de l'encouragement et un guide lorsque vous vous efforcez d'obtenir et de maintenir votre abstinence. Couverture souple ; 181 pages.
- L-03 Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes 16.00**
#990 The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous
Un livre complet et détaillé qui nous montre : comment les Étapes et les Traditions des OA aident les membres dans leur rétablissement, en plus du fonctionnement de la Fraternité dans son ensemble. Des questions après chaque Tradition, vous aident à renforcer votre réunion. Couverture souple ; 255 pages.
- L-05 Les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes 5.00**
English expired edition
Les douze Traditions expliquées. Une grande aide pour votre rétablissement et pour le bon fonctionnement de votre groupe. Format poche à couverture souple ; 123 pages.
- L-07 Le cahier d'exercices Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes 15.00**
#992 The Twelve-Step Workbook of Overeaters Anonymous
Approfondissez et renforcez votre programme en répondant à des questions en référence à : *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*. Grand format à couverture souple ; 111 pages.
- L-08 Outremangeurs Anonymes deuxième édition 16.00**
#988 Overeaters Anonymous Second Edition
La deuxième édition du livre apprécié des OA le « Brown Book ». Inclus de nouveaux témoignages personnels de membres OA en rétablissement. Le texte complet de : « Notre invitation », l'histoire de la co-fondatrice et la vision de notre programme par des professionnels non membres OA. Couverture souple ; 304 pages.

L-09 Un nouveau départ : Témoignages de membres qui se sont remis d'une rechute 13.00

#976 A New Beginning : Stories of Recovery from Relapse
Histoires tirées de la revue *Lifeline*. Un plein d'expérience, de force, d'inspiration et de sagesse. Couverture souple ; 155 pages.

L-11 Les voix du rétablissement 16.00

#986 Voices of Recovery
Livre de pensées quotidiennes inspirantes, tirées de la documentation OA. Expérience, force et espoir, écrit par des membres OA pour des membres OA. Format poche à couverture souple ; 384 pages.

L-12 Au-delà de nos plus grands rêves 16.00

#998 *Beyond Our Wildest Dreams*.
Comment Outremangeurs Anonymes a-t-il débuté ? Quand l'abstinence fut-elle introduite ? D'où vient le nom de *Lifeline* ? Découvrez les réponses à ces questions et encore plus dans ce livre sur l'histoire de OA. 276 pages.

CD Audio

L-10 Les Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes Coffret de 3 CD 20.00

L'intégral du texte des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes tiré du livre : *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*. Vous pourrez écouter ces textes inspirants où et quand bon vous semblera.

Publications de rétablissement

R-01 Avant de prendre la première bouchée compulsive, rappelons-nous 0.80

#150 Before You Take That First Compulsive Bite... Remember
Que pouvez-vous faire, lorsque vous êtes confronté à la pulsion d'outremanger ? Découvrez les outils et l'inspiration dont vous avez besoin avec les suggestions de ce feuillet.

R-02 Un programme de rétablissement 0.80

#130 A Program of Recovery
Ce feuillet résume le programme en Douze Étapes des OA, incluant 15 questions qui vous aident à déterminer si vous êtes un outremangeur compulsif.

R-03 Au nouveau 1.60

#270 To the Newcomer
Focus sur les miracles disponibles en suivant le programme des OA. Inclus les 15 questions et une discussion en profondeur sur la compulsion alimentaire, les Étapes, la spiritualité, un plan alimentaire et la Fraternité. Un « must » à lire pour les nouveaux et toute personne désirant stimuler son programme.

R-04 Une foule de symptômes... Une solution 0.50

#106 Many Symptoms, One Solution
Nos symptômes peuvent varier, mais nous partageons une maladie commune. Cette plaquette montre au nouveau et au membre OA potentiel, que même si la pensée des outremangeurs compulsifs diffère, tous peuvent trouver un rétablissement dans notre programme.

R-05 À la famille de l'outremangeur compulsif 0.80

#240 To the Family of the Compulsive Overeater
Offre un outil de compréhension et des conseils pour les membres de la famille qui essaient de supporter une personne aimée qui cherche à changer sa vie.

R-06 Questions et réponses 1.35

#170 Questions and Answers
Cette brochure de 16 pages répond aux questions et offre des définitions au sujet de tout ce que les nouveaux, les membres, les professionnels et le public en général, pourraient vouloir savoir au sujet de OA.

R-07 L'abstinence, un engagement 1.50

#141 A Commitment to Abstinence
Suggère des façons de renforcer votre engagement à l'abstinence et à développer un plan alimentaire.

R-09 Les outils de rétablissement 1.25

#160 The Tools of Recovery
Découvrez un guide indispensable pour l'utilisation des huit outils du programme OA : le plan alimentaire, le parrainage et le marrainage, les réunions, les appels téléphoniques, l'écriture, la documentation, l'anonymat et le service.

R-10 Aide-mémoire des membres OA 0.60

#435 Pocket Reference for OA Members
Feuillet pratique de format « portefeuille » incluant des extraits des lectures OA habituelles pour les réunions ou pour des réflexions personnelles. Comprend le préambule OA, *Notre invitation*, les Douze Étapes et les Douze Traditions.

R-11 Aux Ados 1.25

#280 To the Teen
Témoignages de rétablissement par des membres OA adolescents. Inclus un questionnaire pour aider les jeunes à déterminer s'ils sont des outremangeurs compulsifs.

R-12 Aujourd'hui seulement 0.75

#410 Just for Today
Suggestions inspirantes pour vivre un jour à la fois, en plus des Douze Étapes et de la Prière de la Sérénité. Feuillet pratique de format « portefeuille »

- R-13 Notre Méthode** **0.75**
Extrait du chapitre 5 du Gros Livre des AA : Notre méthode. En plus des Douze Étapes, des Douze Traditions et de la Prière de la Sérénité. Feuille-let pratique de format « portefeuille »
- R-14 Petit manuel OA du parrainage** **1.50**
#200 A Guide for Sponsors
Quand et comment devenez-vous un parrain ou une marraine ? Quels sont les différents styles de parrainage ou de marrainage ? Que devriez-vous faire si vous dérapez ou si vous rechutez ? Description des divers aspects du parrainage et du marrainage.
- R-15 Le guide pour l'inventaire de la Quatrième Étape** **6.00**
#491 Fourth-Step Inventory Guide
Vous procure des questions pour un examen en profondeur. Tiré de : Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes. Vous guide à travers un inventaire de la Quatrième Étape, basé sur des traits de caractères spécifiques. Brochure de 38 pages.
- R-16 Le plan alimentaire : Un outil pour vivre au jour le jour** **2.00**
#145 A Plan of Eating: A Tool for living – One Day at a Time
Apprenez comment utiliser un plan alimentaire en tant qu'outil. Évaluez votre historique alimentaire. Apprenez à vivre avec les déclencheurs alimentaires et les comportements et définissez une nouvelle façon de vous alimenter.
- R-17 Choisir dans la dignité** **2.50**
#140 Dignity of Choice
Vous offre un guide pour concevoir votre plan alimentaire. Les sujets discutés comprennent : la différence entre un plan alimentaire et l'abstinence, les aliments « déclencheurs », structure et tolérance. Vous procure des exemples de plans alimentaires « révisés et approuvés par une diététicienne diplômée » avec lesquels des membres OA ont eu du succès.
- R-18 Si Dieu parlait aux OA** **1.35**
#180 If God Spoke to OA
Un récit qui inspire les membres OA et montre comment leurs expériences les qualifient pour aider d'autres outremangeurs compulsifs.
- R-19 Que faire si je ne crois pas en Dieu** **1.75**
#195 What If I Don't Believe in "God" ?
Des membres OA athées et agnostiques partagent leurs découvertes dans le programme et comment ils ont trouvé rétablissement et force dans les Douze Étapes.
- R-20 Le point sur votre rétablissement** **0.75**
#105 Recovery Checklist
Des questions pour vous aider à évaluer votre rétablissement et vous avertir de changements subtils dans des actions et des attitudes qui pourraient nuire à votre programme. Utile aussi pour les membres en rechute.

- R-21 Pensez d'abord** **0.75**
#109 Think First
Quand une forte envie de compulsuer vous frappe, au lieu de la nourriture, tournez-vous vers ce rappel format « portefeuille » pour des alternatives OA, rapides et puissantes.
- R-22 La compulsion alimentaire vue de l'intérieur** **1.75**
#320 Compulsive Overeating: An Inside View
« À l'évidence, nous n'avions plus toute notre raison : longtemps après avoir constaté combien notre maladie nous affligeait, nous continuions à chercher le remède dans la nourriture » Ce feuillelet jette un regard à l'intérieur de la pensée des outremangeurs compulsifs.
- R-23 Ensemble nous pouvons nous rétablir...
Revenez, ça marche !** **1.75**
#100 Together We Can... Keep Coming Back! Membership Retention
Vous procure des aperçus et des idées pour vos discussions sur la façon dont les groupes et les individus peuvent améliorer la rétention des membres en portant leur attention sur les nouveaux, les réunions, la rechute et le service.
- R-24 Maintenir son poids santé** **2.10**
#310 Maintaining a Healthy Weight
Les membres y discutent de maintenance à long terme et offrent des suggestions aux membres OA qui ont atteint un poids santé.
- R-25 Les membres en rechute** **2.00**
#400 Members in Relapse
Les membres partagent les actions entreprises pour se remettre de la rechute. Comment leurs frères et sœurs OA les ont aidés en pratiquant la Douzième Étape à l'intérieur de la Fraternité.
- R-26 Entre nous** **1.35**
#108 Person to Person
Décrit le service, dans lequel vous pouvez vous impliquer, pour « transmettre le message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore »
- R-27 Les membres sous traitement** **1.85**
#757 Treatment and Beyond
Explique le programme de rétablissement des OA et facilite la transition entre un centre de traitement (hôpital ou autre) et les réunions OA. Utile aux professionnels et à leurs clients dans les unités traitant les désordres alimentaires.
- R-28 Vous êtes de retour... Soyez les bienvenus** **1.35**
#190 Welcome Back
Offre l'encouragement et une nouvelle perspective aux membres qui reviennent après une rechute

R-29 Des membres OA de toutes les tailles. Bienvenue, quel que soit votre problème avec la nourriture 3.75

#110 OA Members Come in All Sizes:
Welcome Whatever Your Problem With Food

Les membres OA qui ont joint le programme n'avaient pas nécessairement un surplus de poids ; ceci comprend des anorexiques et des boulimiques, qui partagent leur unique défi et leurs histoires de rétablissement.

R-30 Bienvenue à l'homme qui veut arrêter d'outremanger compulsivement 1.85

#290 To the Man Who Wants to Stop Compulsive Overeating, Welcome
Ce feuillet encourage les membres OA masculins avec des histoires de rétablissement personnel par des hommes dans OA.

Unité et services

U-01 Anonymat 1.75

#390 Anonymity
La co-fondatrice de OA nous parle des origines de la Onzième et de la Douzième Tradition et regarde l'anonymat en tant que principe spirituel.

U-02 Les 12 Traditions OA expliquées 1.75

#230 The Twelve Traditions of Overeaters Anonymous
Que sont les Traditions, et pourquoi sont-elles importantes ? Cette explication guide les membres et les groupes qui veulent mettre en pratique les principes OA.

U-04 Manuel OA pour les membres, les groupes et les intergroupes 6.00

#120 OA Handbook for Members, Groups and Intergroups
Des suggestions sur comment partir un groupe OA et le garder en activité. Des informations importantes au sujet de l'implication auprès de votre groupe, votre Intergroupe, au Bureau des services Linguistiques / Nationaux, au niveau de la Région et des Services mondiaux. Comprend de nouvelles sections et des index mis à jour.

U-15 Les Douze Concepts de service OA 3.25

#330 The Twelve Concepts of OA Service
Aide les membres OA dans l'application des Étapes et des Traditions dans leur implication au niveau des services. Les Concepts, tel qu'expliqués dans cette brochure, définissent et guident l'utilisation de l'organisation des services qui conduisent les affaires de OA

U-16 Septième Tradition de OA (Temporairement non disponible) Donnons comme si notre vie en dépendait gratuit

#802 Seventh Tradition of OA. Give as ilk your life depends on it!
Description complète des services vitaux pour le rétablissement à tous les niveaux qui sont supportés par la Septième Tradition. Comprend des informations au sujet de la gestion des finances de OA, une description de la structure de OA et des suggestions sur la façon de supporter financièrement votre Fraternité.

U-17 Manuel de la 12^e Étape à l'intérieur du Mouvement 8.00

#485 Twelfth-Step Within Handbook
Un « must » pour chaque groupe et chaque personne impliquée ! Comprend des inventaires de groupe et d'Intergroupe, pour renforcer les groupes et garder les membres, aussi bien que des outils pour aider les membres en rechute. Déroulement de réunions et d'activités, sketches et publicité détachable. Un outil de lecture et d'écriture quotidienne. Une « Police d'assurance-rétablissement » détachable, à utiliser avec les membres de la Fraternité. Des guides pour planifier des ateliers sur le parrainage et le marrainage.

Oasis

O-01 Oasis «dernière parution» 2.50

Revue officielle de l'Intergroupe OA Français de Montréal. Votre réunion pour apporter ! Des membres OA vous partagent leur rétablissement et leur espoir. Quelques textes OA et AA.

O-02 Oasis «parutions précédentes» 1.00

Lorsqu'il nous en reste, nous les écoulons à rabais.

O-30 Oasis 30 ans 10.00

Le meilleur des 30 années de l'Oasis 250 pages

Information publique

I-01 OA pour qui ? Pourquoi ? 0.60

#751 About OA
Qu'est-ce que OA ? Comment les membres perdent-ils du poids ? Pourquoi OA est-il « anonyme » ? Comment trouver des réunions ? Ce feuillet répond à ces questions ainsi qu'à d'autres dans un résumé engageant.

I-02 Nos 15 questions 0.60

#755 Fifteen Questions
Êtes-vous un outremangeur compulsif ? Répondez aux questions de ce feuillet et découvrez la réponse. C'est un excellent outil pour l'information publique.

I-03 Professionnels de la santé, connaissez-vous les OA ? gratuit

#753 Introducing OA to Health Care Professionals
Explique comment OA complète les soins professionnels. Comprend un questionnaire sur les habitudes alimentaires, pour leurs clients et patients.

I-04 Carte personnelle OA 0.10 ou 6 / 0.50

#450 New-Prospect Card
Invitez les membres potentiels aux réunions avec cette attrayante carte format carte d'affaire. Un espace est réservé pour inscrire un nom et un numéro de téléphone

I-05 Êtes-vous dominé par la nourriture ? 1.75
#440 Is Food a Problem For You
25 feuilles de 5 po X 3 po. Pour inviter les membres éventuels à nos réunions. Espace réservé pour inscrire le lieu de la réunion, le jour, l'heure et un numéro de téléphone.

I-07 Aux jeunes ados 0.50
#756K To the Teen Questionnaire
Format pratique, 10 questions préparées pour les jeunes, pour les aider à répondre à cette question : « Êtes-vous un outremangeur compulsif ? ». Espace réservé pour inscrire des informations sur les réunions locales.

Jetons

J-01 « Appelle avant » 1.25
Diamètre 3 cm, fini argent antique. Inscriptions surélevées. Un côté avec le logo OA très grand, l'autre côté : autour « APPELLE AVANT PLUTÔT QU'APRÈS » et au centre « PENSE AVANT DE MANGER ».

J-02 30 – 60 – 90 jours 1.25
Diamètre 3 cm, fini argent. Inscription surélevée. Un côté avec le logo OA très grand, l'autre côté avec le nombre de jours en gros caractères.

J-03-L 3 - 6 – 9 – 12 – 18 mois 2.50
Diamètre 3 cm, 3 fois plus épais que les précédents, fini laiton antique. Inscriptions creusées. Un côté avec logo OA très grand, l'autre côté : autour : « *OA* *UN NOUVEAU DÉPART* *REVIENS... ÇA MARCHÉ* » et au centre X MOIS en gros caractères.

J-04-L 2 ans à 10 ans 2.50
Même description que le précédent (J-03-L), sauf qu'au centre l'inscription est « X ANS ».

J-05 2 ans et plus, modèle plus gros 5.00
Diamètre 3,6 cm, épais, fini laiton antique. Inscriptions surélevées. Un côté avec logo OA très grand, l'autre côté : autour extérieur « SÉRÉNITÉ COURAGE SAGESSE » autour intérieur « RÉTABLISSEMENT ANS » et au centre un ovale surélevé dans lequel est gravé le nombre d'années.

J-07 2 ans et plus, modèle plus gros 5.00
Même description que le précédent (J-05), sauf que le nombre d'années n'est pas gravé. À vous d'y faire inscrire le nombre désiré.

Divers

D-01 Enveloppe du nouveau sans jeton 1.25
Pour accueillir le nouveau, on y retrouve plusieurs dont : OA Pour qui ? Pourquoi ? (I-01) ; Nos quinze Questions (I-02) ; Une foule de symptômes... Une solution (R-04) ; Deux c'est mieux : Grâce à nos propres contributions, OA est autonome sur tous les plans (U-16)....

D-02 Enveloppe du nouveau avec jeton 2.00
Contient les mêmes publications que le précédent en plus de contenir un jeton J-01 « APPELLE AVANT »

PUBLICATIONS AA

Livres

AL-01 Les Alcooliques Anonymes (couverture rigide) 12.00
Le Gros livre des Alcooliques Anonymes, 4^e édition, couverture rigide.

AL-02 Les Alcooliques Anonymes (couverture souple) 12.00
Le Gros livre des Alcooliques Anonymes, 4^e édition, couverture souple.

Autres

AD-08 Prière de la Sérénité 0.75
Sur une carte de 5,4 x 8,6 cm

AD-09 Prière de la Sérénité autocollante 1.50
AD-09-R (rouge), **AD-09-B** (bleu), **AD-09-V** (vert)

D-05 Notre Méthode 0.50
Texte tiré du chapitre 5 du Gros livre des Alcooliques Anonymes, 4^e édition. Imprimé sur une feuille 21,59 x 27,94 cm (8½ x 11) cartonné

PROJETS

Parrainage vec les Douze Étapes (R-31)
Traduction de : *Sponsoring Through the Twelve Steps #220.*

Rechercher le chemin spirituel
Traduction de : *Seeking the Spiritual Path : A Collection from Lifeline #978.*
Plus de 70 découvertes spirituelles tirées de la revue Lifeline

Les douze Étapes et les douze Traditions
Version audio (CD)

Nous pensons présentement mettre en format audio (sur CD) quelques brochures, comme cela existe en anglais : *OA Recovery Brochures CD#692.*
Pour l'instant nous étudions l'idée et regardons quelles brochures nous pourrions mettre en format audio.

Vous avez des idées ou des commentaires concernant les traductions françaises des publications OA ? N'hésitez pas à nous écrire à : reunions@outremangeurs.org

AUSSI DISPONIBLE

Voici quelques articles d'utilisation courante dans nos réunions.

U-05	Formule d'assemblée régulière	0.50
U-06	Formule d'assemblée d'affaire	0.50
U-07	Formule de membre de groupe	0.50
U-08	Formule pour rapport financier	0.50
U-09	Guide pour secrétaire d'assemblée	0.50
U-10	Guide pour animateur d'assemblée	1.00
U-11	Guide animateur groupes midi (réunions de 50 minutes)	1.00

Pour votre publicité. Nous pourrions éventuellement vous faire parvenir les fichiers informatiques par courriel, sans frais. Vous pourriez les adapter selon vos propres besoins.

I-10	Dominé par la nourriture - OA - Feuille couleur 8½ po x 11 po	0.20
I-11	Dominé par la nourriture Assiette et ustensiles (2 modèles disponibles)	0.10

Sur feuille cartonnée 21,59 x 27,94 cm (8½ x 11po)

D-03	Les Douze Étapes	0.50
D-04	Les Douze Traditions	0.50
D-16	Notre Invitation	0.50

Carton format tente

D-06	Carton «Ici on parle OA»	1.00
D-07	Carton «L'Anonymat»	1.00
D-08	Carton «Les jetons»	1.00
D-09	Carton «Thème de l'année»	1.00

Divers

D-10	Signet «Douze promesses»	1.25
D-11	Signet «Main dans la main» + Prières 3 ^e et 7 ^e Étapes	1.25
D-14	Signet «Douze Étapes»	1.25
D-12	Porte-clés OA	4.00
D-13	Stylo «Un nouveau départ» «Reviens... Ça marche !»	4.00
D-20	Stylo «OA un espoir sans faim»	1.00

LE SERVICE DES PUBLICATIONS FRANÇAISES DE L'INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

**NOTRE OBJECTIF :
TRANSMETTRE LE MESSAGE DES
OUTREMANGEURS ANONYMES,
EN LANGUE FRANÇAISE,
DANS TOUTE LA FRANCOPHONIE.**

**AU SERVICE DES MEMBRES ET DE LA
FRATERNITÉ DEPUIS PRÈS DE 30 ANS.**