

L'Héritage



Editorial	p. 2	Luc T. G 64/R 90	p. 15
Jean C. RSG	p. 3	Danielle S. RDR 90-03	p. 17
Président	p. 4	Nathalie R. RSG 90-13	p. 19
Trésorière	p. 5	Sylvain L. G 58/R 90	p. 20
Lynda B. G 56/R 90	p. 6	Délégué Adjoint	p. 22
Secrétaire	p. 9	Eric P. G 68/R 90	p. 24
Délégué	p. 10	Activités de la Région	p. 29
Centres de Détention	p. 12	Services offerts à la Région	p. 30
Vice Président	p. 13	Recettes du temps des Fêtes	p. 31
Volet Pandémie	p. 14		

ÉDITORIAL



Bonjour mes amis(es), mon nom est Micheline R. et je suis une alcoolique.

Je commence mon article en remerciant la vie de m'avoir permis de vivre ce chemin déjà tout tracé pour moi. C'est fou combien mon Être Suprême est subtil dans l'art de transformer les êtres humains et les circonstances de la vie. C'est ce que je me suis rendu compte en vous servant à ce niveau pendant un an déjà. Ce qu'il a fait de moi et de vous est extraordinaire! Ce qu'il a fait de ma vie et de la vôtre l'est tout autant. Un jour, en servant le Mouvement des Alcooliques Anonymes, jamais j'aurais pensé que les actions que je posais à ce moment là, me servirait aujourd'hui et pour un demain qui s'annonce extraordinaire pour moi et ce, dans tous les domaines de ma vie.

C'est fou comme ce Bulletin l'Héritage est venu m'apprendre ENCORE un tas de choses pour faire en sorte de me réveiller plus instruite le matin au réveil. Mon amour pour cette fonction me comble de bonheur et cet amour est encore bien présent. Le jour où j'ai dis oui à cette fonction, je savais que je m'embarquais dans quelque chose qui me ferait vibrer, qui ferait sortir le meilleur de mon cœur de serviteur.

Et à chaque fois, je ressens la même sensation, celle de mon besoin démesuré de vous sensibiliser à vous dépassez, pour que vous ayez la chance comme moi de mettre votre cœur sur la table pis de proclamer votre rareté, ce que vous avez de plus précieux et qui vous différencie. Mettre autant d'effort à se bâtir que nous en avons mis à se détruire pour être capable et d'avoir cette grâce de dire à l'autre, qu'il a autant de chance que n'importe qui pour devenir la personne qu'il aurait toujours voulu être du temps qu'il buvait et qu'il n'a pu devenir à cause des «c't'à causes.» Aujourd'hui je me sens plus que privilégié d'avoir cette chance unique de pouvoir être une grande BÂTISSEUSE de tant de fondations effritées ou désagrégées sans compter les cœurs égarés.

Cette année, j'ai parcouru ce chemin sans avoir eu recours à quelque chose d'éphémère et de superficiel, tout ce qui aurait pu me détruire de l'intérieur et qui aurait été à l'encontre de ce que la vie avait à m'offrir. À votre avis, quel Mouvement aussi merveilleux selon vous aurait pu m'offrir quelque chose d'aussi grandiose? Il est bien évident que je pourrais vous souhaiter un tas de belles et bonnes choses et qui pourrait être différentes de tout ce tout ce qu'on vous a souhaité jusqu'à maintenant. Mais si mon plus beau souhait était de ne pas prendre votre premier verre pour aujourd'hui? Déposer le verre pour une dernière fois en 2020 pour devenir comme moi, comme vous, un de ces grands BÂTISSEURS pour 2021? Du plus profond de mon âme, de très Joyeuses Fêtes!

Micheline R.
Présidente de l'Héritage
bullreg@aa90.org

Merci pour cette paix!

Salut, mon nom est Jean C. et je suis un alcoolique.

J'aimerais vous partager ce que je vis en ce moment. Je suis en paix en cette belle journée que je vis, car pour moi, vivre, c'est plus que juste respirer, c'est surtout les sens que mon Créateur m'a offert dont voir, sentir, goûter, entendre, oui entendre ce qui se passe autour et aussi ce que je ressens en dedans. En ce Dimanche soir, dans ma tente roulotte entrain de voir et entendre le bruit du feu de camp que je me suis préparé pour moi.



C'est très rare que je suis seul, que je me permets ça, je trouve que ça donnait rien avant car je le partageais avec personne, par contre tantôt, j'ai eu une grande pensée pour tous ces membres qui ont croisé ma route, en cette période depuis le 13 Mars, les personnages de mon groupe d'attache et les visiteurs, qui ont ouvert leur esprit et venu sur plateforme Zoom. Et que dire des membres du District 13, notre RDR, RDRA et les RSG des autres groupes. Merci à vous tous!

Quand vous lirez ces lignes, nous aurons fait notre réunion avec les votes pour les membres qui continue à ouvrir le passage et à garder clair la route pour le nouveau(elle) qui ne savent pas qu'il y a une famille pour lui et elle sur leur route au moment où leur Puissance Supérieure va leur faire découvrir.

Que c'est dont fantastique, les choses simples, le bon air qui nous entoure, dans ce pays plein de paix. Si je prends le temps de rester un moment calme, je suis dans la gratitude et je pense à toi mon frère, ma sœur qui a besoin d'amour tout comme moi et de compréhension, d'écoute, oui d'écoute. Je te souhaite de trouver la personne qui va t'offrir ces choses si importantes et qui font tellement de bien, une journée à la fois. Ensuite, aller vers l'avant chacun à notre vitesse, mais je n'oublie pas que c'est au moment présent que je ressens les émotions profondes et tout ce que ça m'apporte. C'est comme quand je lis certains passages de la littérature, le lendemain je ne me rappelle pas mais pour moi, ce n'est pas ça qui compte, c'est le moment où j'en prends conscience.

Demain le 12 Octobre, congé de l'Action de Grâce, je ne peux pas rester là sans remercier Dieu, qui a fait en sorte de passer par tous ces membres, depuis Bill et Bob pour qu'aujourd'hui je me permette de pouvoir vous partager qu'il y a de beaux moments dans l'abstinence.

Je pense à vous les membres qui sont là à travailler de New-York à transmettre les dernières nouvelles qu'on reçoit et tout ce beau Mouvement qui se trouve partout sur notre grosse boule bleue. Et si on se disait tous en même temps en se tenant la main qu'il n'y a pas mieux que de partager de l'amour peu importe d'où on vient et les couleurs qui nous habite de l'intérieur. Il ne faut pas lâcher, les plus grandes choses dans la vie de l'homme ce sont fabriquer tranquillement avec patience et persévérance, nous en sommes la preuve et j'y crois sincèrement.

À toi qui prend le temps de lire ces quelques mots, merci, oui merci d'être là.

Si tu es dans l'abondance, partage selon tes forces et si tu es dans une mauvaise passe et que tu ne vois la lumière, alors retourne toi change ta direction et ouvre bien ton regard, pas juste tes yeux mais ton cœur surtout. J'ai demandé et je reçois encore aujourd'hui peu importe les gens et les événements qui entre dans ma vie. Je dois dire merci autant que je peux. Mon terme de RSG se termine cette année, j'ai vécu de très beaux moments et j'ai surtout vu et entendu ces membres qui se sont impliqués avec Amour. J'ai encore appris, moi qui était tout pogné à l'école et qui ne voulait pas y aller, je voulais déjà mourir à cette époque. Aujourd'hui AA m'a appris plein de mots, un membre ma donné à mes débuts un dictionnaire et moi je lui échangé ça contre un fer à cheval pour que ça le protège.

Bonne continuité à tous et toutes et merci, gros HUG

Jean C. RSG groupe le Temps.

PRÉSIDENT

Bonjour mes amis(es), mon nom est Ronald L. et je suis un alcoolique.



Je voudrais dire merci à tous les représentants auprès des services généraux des groupes (RSG).

Les représentants de districts auprès de la région (RDR), des membres du bureau et de tous les responsables de comité et de groupes de travail pour leurs dévouements envers Alcoolique Anonyme.

Pour ceux qui arrivent pour servir leurs groupes, leurs districts, ou pour amorcer un autre défi à la table régionale je tiens à vous dire merci. Merci de servir dans ses moments difficiles. Je tiens aussi à souhaiter une belle période des fêtes avec votre famille et remercier les du temps que votre famille nous accorde à consacrer à des alcooliques en rétablissement, sans leur soutien la tâche serait trop difficile.

La nouvelle année apportera un grand défi, celui d'unité.

L'HÉRITAGE DU SERVICE CHEZ LES AA

Notre Douzième Étape — la transmission du message — constitue le service de base que rend l'association des AA : c'est là notre objectif premier et notre principale raison d'être. Il y a donc plus, chez les AA, qu'un ensemble de principes ; il s'agit d'une association d'alcooliques engagés dans l'action.

Nous devons transmettre le message si nous ne voulons pas dépérir nous-mêmes ni laisser mourir ceux qui n'ont pas connu la vérité. Par conséquent, un service chez les AA, c'est tout ce qui nous permet d'atteindre un camarade qui souffre encore : la Douzième Étape elle-même, un simple coup de fil qui a coûté quelques sous, une tasse de café, jusqu'au Bureau des Services généraux chargé des initiatives nationales et internationales. La somme de tous ces services constitue notre Troisième Legs, le Service.

Voici un des messages de Bill .W du temps des fêtes chaque année je le relie avec nostalgie.



Extrait du BOX -459 Noël 1968
Vol 2 No-1
Merci de servir ! Joyeux temps des Fêtes.

Ronald L.
Président, Région 90
pres@aa90.org

TRÉSORIÈRE

Bonjour à vous membres des Alcooliques Anonymes, je m'appelle Mélanie C. et je suis alcoolique. C'est tout ce qui est resté inchangé d'un continent à une île où je suis restée "bien prise" pendant près de 7 mois. Tout le reste a été remodelé.

Je n'avais plus d'enfant pour être mère, plus de travail pour être éducatrice, plus de condition pour être trésorière et un nouveau mari pour être conjointe... Rien ne ressemblait à mon quotidien québécois.

L'impuissance, qui était un concept dont on discutait en table ronde, me frappait de plein fouet jour après jour. Le lâcher prise s'approfondissait faute de moyens. La théorie se transformait en chantier pratique pas à peu près.

Bien sûr j'avais déjà vécu des expériences où je m'en remettais à une Puissance Supérieure. Oui, j'avais remis ma vie et ma volonté à Dieu tel que je Le conçois. Mais le plan qu'Il me réservait pour ce Printemps-Été 2020 m'a jeté à terre. Rien ne me permettait d'envisager les virages qu'ont pris ces mois de congé différé.

Souvent nous nous répétions, mon mari et moi, combien nous étions chanceux que le vent tourne 3-4 jours après mon départ du Québec. De nombreuses fois nous étions remplis de gratitude d'être ensemble pour traverser les mois de confinement de cette Pandémie. Je me suis acclimatée à cette vie au rythme lent, chaud et humide salé du bord de mer de Cuba.

Une fois j'ai eu soif. Je ne me souviens pas que cela me soit arrivé dans mes 22 années d'abstinence.

Mon deuxième vol annulé alors que nous avons parcouru 500km inutilement pour me frapper à un aéroport vide. Le cadeau destiné à une amie qui s'est chargée des relations avec mon employeur, une bouteille de rhum cubain, n'a plus raison d'être et nous revenons bredouille après des adieux déchirants eux aussi inutiles... Cette idée m'a traversé l'esprit comme un éclair.

J'ai nommé à Ramon mon "éclair de non génie". J'ai vu la peur dans ses yeux. Déjà je le rassurais que je ne boirais pas. Ce n'était pas par ma force. Je n'ai pas cette force. Mais Dieu l'a. L'obsession ne s'est pas accrochée. Dieu merci j'étais à nouveau épargné des douleurs de cette maladie.

Merci aux quelques contacts qui m'ont gardée connectée aux AA. Un nouveau membre avec qui j'avais des échanges fréquents (dans la mesure du possible). Des membres amis de longue date qui m'écrivaient par hasard et qui me réchauffaient le cœur. Des partenaires d'implication qui se renseignaient sur mon retour éventuel. Un membre qui m'envoyait la réflexion quotidienne par Messenger tous les jours. Vous avez été mon filet de sécurité.

Je suis revenue de corps. Je reviens d'esprit petit à petit. Je trouve plus facile de m'adapter à ralentir pendant 7 mois que d'accélérer pendant 14 jours! J'ai confiance qu'avec ces mêmes amis et ma famille retrouvés, j'arriverai à retrouver mon équilibre.

Merci de me permettre de servir auprès de notre belle Région 90. Ça fait partie de mes repères retrouvés. Merci également à ce mode de vie qui me permet d'avoir espoir parce que j'ai trop souvent constaté les beaux rivages après les tempêtes.

Au plaisir de partager ensemble d'une manière ou d'une autre,

Mélanie C.
Trésorière, Région 90
tres@aa90.org

LES AA DANS UN MONDE QUI CHANGE (Thème de la 71^e Conférence des Services généraux (2021))

Bill W. Le Langage du cœur page 337

« À quoi ressemblera l'avenir ?

Les 25 premières années du mouvement sont maintenant chose du passé, et les 25 prochaines s'ouvrent devant nous. Comment allons-nous tirer le meilleur parti de ce temps qui nous est alloué?

Peut-être devrions-nous d'abord prendre conscience que nous ne pouvons pas rester inactifs. Maintenant que nous avons établi nos principes de base, maintenant que notre façon de faire est passablement connue et efficace, nous pourrions être facilement tentés de nous considérer comme un autre des nombreux organismes de la scène internationale. Nous pourrions en arriver à nous dire que « Les AA sont bien comme ça ».



Voilà une question qui est très appropriée aujourd'hui alors que nous vivons cette Pandémie.

Il va de soi que si nous sommes dans notre programme de douze Étapes, nous serons incommodés mais pas déboussolés par les événements hors de notre contrôle que nous vivons actuellement (impuissance). Nous avons dû sortir de notre zone de confort et même à l'extrême sortir de notre routine A.A. Nous avons réalisé que nous, comme alcooliques en rétablissement avons besoin d'A.A.



Ce temps en est un de réflexion sur les priorités de la vie. A.A. est-il une priorité dans ma vie? Est-ce que je crois fermement que j'ai besoin de ce mode de vie? Que puis-je faire pour qu'il soit toujours présent et accessible à ceux qui ne l'ont pas encore connu? Nous avons vu les groupes, les districts, les régions et même le BSG se prendre en main et trouver d'autres manières de faire. Ce qui m'amena à la réflexion suivante :

« Nous sommes entrain de faire l'histoire tout comme nos fondateurs; nous sommes des pionniers de cette nouvelle façon de faire.»

En ce sens que nous devons trouver une méthode efficace de maintenir l'unité, de rejoindre l'alcoolique qui n'est pas encore dans nos réunions et de pouvoir offrir les services et ce partout dans le monde.

- Comment garder la conscience de nos groupes vivante?
- Comment continuer de pratiquer le langage du cœur dans un milieu virtuel?
- Comment rejoindre les alcooliques qui ne nous ont pas rejoints encore?
- Que faisons-nous pour ceux qui n'ont pas l'internet ni même d'ordinateur?
- Comment continuer d'assumer notre responsabilité financière?
- Comment protéger l'anonymat?

Il y a maintenant déjà plusieurs mois que certains groupes, districts et régions du Québec fonctionnent par plateforme de téléconférence. Il faut préciser que des groupes de d'autres régions étaient en virtuel depuis plusieurs années déjà.

Des membres de groupe ont transposé leur groupe en groupe virtuel. Les principes de rotation, de participation et de « NOUS » au lieu de « JE » sont toujours importants afin de maintenir une conscience de groupe vivante, les membres de groupes doivent tous avoir le sentiment d'appartenance au groupe si nous ne voulons pas que ces derniers perdent intérêt au groupe et qu'à notre retour dans nos salles la conscience du groupe soit réduite aux hôtes de plateforme et leurs proches.

J'ai vécu l'expérience de transposer mon groupe d'appartenance en groupe virtuel et suite à la première réunion d'affaire où la conscience de groupe a accepté la manière de fonctionner du groupe en virtuel (pour nos archives), j'ai préparé une relève et cédé la place à une autre membre du groupe.

Il y a des membres qui ne sont pas à l'aise avec les groupes virtuels car ils disent ne pas y retrouver la chimie A.A. pourtant j'ai fait des réunions un peu partout (*c'est le temps d'en profiter pour voyager un peu et voir ce qui se passe ailleurs*) et il y en a qui m'ont profondément touchée et d'autres qui m'ont laissée indifférente; il faut magasiner les groupes de la même manière que nous l'avons fait à nos débuts afin de trouver ceux qui nous conviennent. Il y en a pour tous les besoins.

Communiquons-nous avec les membres de nos groupes qui n'ont pas la capacité de se joindre au groupe virtuel? Ce n'est pas parce que le groupe est en virtuel qu'il représente la conscience de groupe. Le bon vieux téléphone existe toujours et il est la raison de l'existence de notre Fraternité. Je prends le temps de contacter les membres que je ne vois pas dans les réunions virtuelles. Je sens dans leur voix combien cela leur fait plaisir et ils me partagent leur isolement involontaire et eux aussi téléphonent d'autres membres afin de briser la solitude. Ce qui leur manque comme à nous tous d'ailleurs, ce sont les poignées de main et les accolades.



L'anonymat en virtuel... Certains groupes virtuels demandent de ne pas afficher le nom de famille et se font répondre « ça ne me dérange pas moi l'anonymat » encore une fois, il faut penser au « NOUS » plutôt qu'au « JE » il faut penser au but premier transmettre le message au nouveau et si ce dernier voit des noms de famille que pensera-t-il de l'anonymat que l'on proclame?

Notre responsabilité financière... Il est bien dit que les actes et statuts de la Conférence ne relèvent pas de leur capacité légale mais de leur capacité financière. Pourquoi continuer de contribuer aux groupes, aux districts, aux régions et au BSG alors que les salles et les bureaux sont fermés? Je vous réponds que lorsque j'ai fait appel à l'aide pour mon problème d'alcool, les services étaient disponibles et n'est-il pas normal de continuer de fournir les services pour l'alcoolique qui demande de l'aide? Encore une fois c'est le « NOUS » et non le « JE ».

Il y a encore des loyers, des factures d'électricité et de téléphone à payer là où les services sont offerts. Soyons généreux, ne serait-ce que par gratitude... Nous avons bien failli perdre nos réunions et nous en avons récupérées en virtuel et étions content de pouvoir y assister et voir nos frères et sœurs A.A. pour ainsi maintenir notre sobriété physique, émotionnelle et spirituelle.

Combien vaut ma sobriété?

On entend toutes sortes d'excuses pour ne pas faire de contribution Interac alors pourquoi ne pas envoyer un chèque ? Il est également plus facile de faire une contribution pour le mois que de le faire par semaine.

Voilà mes réflexions sur la capacité du « NOUS ». Nous avons trouvé d'autres moyens de maintenir notre Fraternité en action et vivante. Nous sommes comme au début d'A.A. au stade d'essais et d'erreurs. Mais le but premier et l'amour du Mouvement sont nos gouvernails et si à quelque niveau de service que ce soit, nous devons ajuster notre nouvelle manière de faire, il faut se rappeler que nous faisons tous notre possible dans une situation que nous n'aurions jamais pu imaginer possible alors avant de juger et critiquer il faut reconnaître que peut-être nous ne ferions pas mieux. On fait face à de l'inconnu et on le fait ensemble dans l'unité autant que possible.

Lynda B.

Groupe 56/Région 90

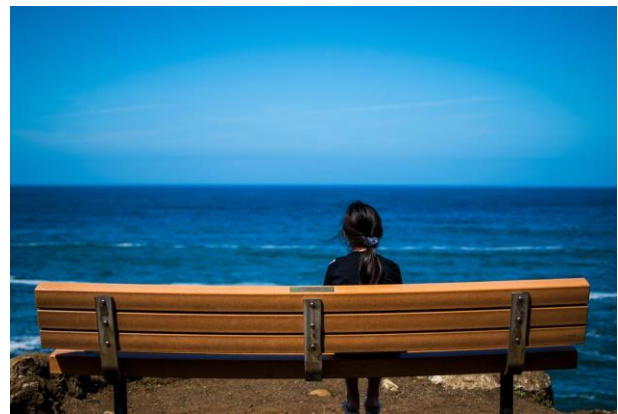
Directeur AAGV Inc. 2013-2017

SECRÉTAIRE

Bonjour à tous et à toutes!

Mon nom est Michelle D. et je suis une alcoolique. La fin de l'année approche et déjà une année aux services d'A.A. comme Secrétaire à la Région, avec comme récompense beaucoup plus d'assurance et de connaissances. Cette année aura été une d'essais, erreurs mais combien enrichissante à plusieurs niveaux. Y a-t-il eu de la controverse? Quelque part dans nos publications, il est mentionné qu'il est sain d'avoir des discussions houleuses et si cela n'avait été, nous n'aurions pas de structure, la beauté de pouvoir exprimer toute opinion, de décider et de s'allier à une majorité.

Voici un extrait tiré du livre en Page 57 : *Nous devons donc faire de la place pour quelque chose qui s'appelle le LEADERSHIP. Évitez toujours de nous presser de dire que quelqu'un qui s'exprime avec force dans la minorité est nécessairement fautif parce qu'il appartient au culte de la personnalité. Évitez de dire que nous dépassons les bornes quand nous essayons de nous persuader les uns les autres. Après tout, c'est la façon de faire en démocratie, c'est la façon de faire en conscience de groupe, c'est la façon de faire des serviteurs de confiance. Cela signifie qu'il y a débat. Cela signifie que chacun exerce les talents qu'il a reçus. Ce genre d'exercice de la personnalité dans le cadre des principes est l'essence même de notre vie et de notre croissance. C'est ce que nous ont appris trente ans d'expérience. Alors, faisons confiance à nos serviteurs et faisons-nous confiance les uns aux autres.*



Certain de nos serviteurs nous ont abandonné en cours de route, car l'année a fait que nous avons été mis au défi avec cette pandémie qui nous a forcément isolé. Pour certains le découragement et inévitablement la rechute pour d'autres. Des décisions de fermer nos salles sous forme physique, nous les alcooliques avons connu l'isolement qui était notre pire ennemi.

Encore une fois, nous avons su relever nos manches, pour trouver un moyen de garder notre Mouvement en vie, par l'entremise de nos écrans, ce qui a été bénéfique pour le nouveau, car cela signifie que jamais une porte se ferme sans qu'une autre s'ouvre. Croyez-moi, je suis nullement adepte de cette technologie, mais tellement rassuré de savoir que le nouveau ou le membre qui en a besoin y a accès et pour ma part, c'est ce qui est important. Notre Région est notre fierté et tous et toutes y ont collaboré.

Avons-nous eu des moments difficiles? Oui mais nous en sommes sortis grandis et pour cela, je remercie chacun des serviteurs de notre Région. En ce qui me concerne, ma prise de conscience face au Service demeure la même dans le sens que peu importe les tourments et les circonstances, ma passion de servir n'a jamais diminué et ma fonction actuelle est devenue une priorité dans ma vie. Vous m'avez fait cadeau de vous servir et je suis très consciente de la redevance que j'ai envers le Mouvement.

L'aspect Service a mis de la lumière, dans ma vie.

Michelle D.
Secrétaire, Région 90
sec@aa90.org

DÉLÉGUÉ

Bonjour à tous et à toutes!

Tel que promis lors du dernier numéro du Bulletin Héritage, voici la suite de mon rapport de la 70^{ème} Conférence des Services Généraux, qui avait pour thème : ***Une vision claire pour vous.***

J'ai eu le privilège d'avoir mon rapport des journées "pré-conférence 2020" qui se sont tenues pendant 2 jours dans notre région. J'ai trouvé important d'avoir l'avis des membres de ma région avec moi lors de la conférence, mais un peu surprise de ne pas avoir autant de temps pour m'y référer que je l'aurais souhaité. Par moment, tout allait très vite et il était difficile de se référer à tous les documents que nous avions à notre disposition. J'espère être encore meilleure l'an prochain. Par contre, le matin avant le début de la Conférence, je lisais à nouveau le contenu du rapport de la pré-Conférence, ce qui me permettait d'avoir votre point de vue bien frais dans ma tête.



On parle souvent de pionnier dans nos publications d'Alcooliques Anonymes et bien, cette année à la Conférence, nous étions 135 pionniers en plus du personnel technique, ce qui a amené ce chiffre à 172 présences par moments dans nos écrans. Toute une gestion d'écrans à faire afin de réussir à voir le plus de monde possible en même temps ou du moins à tenter de faire un tour d'horizon de temps en temps pour essayer de mémoriser certains visages que je ne reverrai peut-être jamais (groupe 69) et ceux que je reverrai probablement l'an prochain, soit le groupe 70. Je voulais aussi essayer de connaître le plus possible les membres du comité des finances sur lequel, je siégeais.

Voici quelques chiffres intéressants concernant les Délégués de la 70^{ième} Conférence des Services Généraux.

Moyenne d'âge	59
Le plus vieux	76
Le plus jeune	33
La moyenne de sobriété	22
Le plus de temps	43
Le moins de temps	5
Moyenne d'années de service	17
La plus longue	40
La plus courte	5

Horaire de la Conférence des Services Généraux

La Conférence débuta **samedi le 16 Mai 2020**, officiellement à midi, mais préalablement au début de la Conférence, tous les matins, nous avons la possibilité de nous brancher via la **plateforme Zoom**, à 9h30 pour socialiser jusqu'à 10h30. Ça nous permettait de se présenter, de connaître d'autres Délégués, etc. C'était une belle occasion de se connaître un peu.



Puis à 10h30 débutait la réunion du Groupe **AA Sérénité**. Ce groupe se rencontre tous les matins de la Conférence et seulement lors de cet événement.

De plus, nous avons eu plusieurs réunions Zoom avec nos comités respectifs. Pour le comité de finance, sur lequel je siégeais, nous avons eu 3 réunions préalables à la Conférence, en plus d'une réunion avec les administrateurs et membres du comité, mais avant tout, nous étions invités à assister à une réunion sur Zoom qui nous a enseigné les rudiments de l'application et nous a permis de nous familiariser avec la plateforme qui était inconnu pour plusieurs d'entre nous. Ce n'était pas mon cas, car dans notre belle Région 90, les réunions sur Zoom allaient déjà bon train. Ce n'était plus de l'inconnu pour moi, mais j'étais tout de même contente d'avoir la possibilité de me familiariser encore plus avec cet outil qui nous est très utile pour traverser cette Pandémie.

Samedi, le 16 mai 2020

Enfin MIDI : arriva, l'heure fatidique du début de la 70^{ième} Conférence des Services Généraux. J'étais fébrile et j'essayais de comprendre tout ce qui se déroulait en même temps dans mon écran. Ce n'était pas évident. J'aurais voulu voir tout l'univers, pouvoir me baigner dans cet univers de la Conférence des Services Généraux, mais ce fut impossible. J'me suis rapidement rendu compte, que je devais me concentrer sur ce qui se passait à l'écran, si je ne voulais rien manquer.

12h15 à 13h15 :

- Mot de bienvenue de Michele Grinberg, Présidente du Conseil des Services Généraux
- Ouverture de la Conférence par Lorraine Payette, Nord-Ouest de l'Ontario
- Appel nominal par Greg Tobin, Directeur général, BSG
- Salutations Ray McCallum, Saskatchewan, Président des délégués
- Discours d'ouverture par Tom Ardolf, Administrateur territorial du Centre Ouest

- **Notre semaine de Conférence :**
 - La mécanique de la Conférence : Greg Tobin
 - Politiques et admissions : Vote sur des admissions (si nécessaire)
 - Assentiment/Vote de la CSG sur la présence de traducteur linguistique et virtuelle spéciaux (Assistant Zoom et Usher)
 - Révision de l'Ordre du Jour et du Manuel : Patrick Claymore, coordonnateur de la Conférence
 - Questions de la part des membres de la Conférence

13h15 : Pause



13h30 à 16h30 : Réunion des comités de la Conférence

Nous changeons donc de salle pour nous réunir une fois de plus avec les membres de nos comités respectifs.

16h30 à 17h30 : Pause

17h30 à 18h30 : Réunion des comités secondaires...dont je ne faisais pas partie. J'avoue que j'ai apprécié cette pause, qui m'a permis de me remettre un peu les idées en place. Ça va tellement rapidement et la traduction laisse vraiment à désirer, non qu'elle ne soit pas bonne, c'est qu'à cause de Zoom, souvent on la perd.

18h45 : Réunion des AA d'ouverture. Il y avait 5 conférenciers qui devaient raconter leur histoire personnelle en 10 minutes, maximum. J'te dis que ça développe un esprit de synthèse assez rapidement. Le premier conférencier était le délégué de la Région 88, ce qui était d'autant plus intéressant lorsque c'est quelqu'un que l'on côtoie depuis plusieurs années sans jamais l'avoir entendu parler. C'était une très belle réunion.

Il était très important à chaque soir, de compléter le formulaire d'évaluation de notre journée, ce à quoi, je me suis fidèlement plié. DODO tôt, car un repos s'imposait vraiment. C'est très difficile de passer une journée devant un écran et de rester assis à notre place sans pouvoir bouger. La suite lors du prochain numéro. Merci de m'avoir lu.

France F.
Groupe 70/Région 90
del@aa90.org

CENTRES DE DÉTENTION



Bonjour mes amis,

Mon mandat se termine cette année et je suis très reconnaissant envers la Région qui m'a fait confiance comme Président du Comité des Centres de Détention. J'ai apprécié tout au long de ces années les merveilleuses rencontres que j'ai faites lors des Congrès des Centres de Détention, des quelques ASTECAA, des Forums Territoriaux, des Rassemblements Provinciaux, des Réunions de Présidents, des Régionales, des visites dans les Districts et dans les Congrès où j'ai été invité. Dans toutes ces activités je m'y suis fait des amis(es). Ce qui m'a le plus allumé a été de rencontrer les parrains et marraines des Centres de Détention de la Région lors des Parallèles, des Congrès et sur plateforme Zoom. J'ai beaucoup d'affection et d'admiration pour ces membres dévoués.

Depuis le début de la Pandémie, les parrains et marraines ont demandé de faire une réunion sur plateforme Zoom par mois. C'est beaucoup plus que nos deux Parallèles par année. On y discute des derniers développements de nos Institutions respectives, des nouvelles de la Région et du BSG et on y parle de comment on se sent face à ce que l'on vit.

Moralement, j'ai plutôt bien vécu la période de Pandémie, étant habitué à travailler à partir de la maison donc cela n'a pas changé mon quotidien. Cependant, le fait de ne plus pouvoir faire de réunions au Centre de Détention m'a affecté. Je pense aux détenus qui sont isolés et qui n'ont que leur littérature, aucun contact de membre AA de l'extérieur, cela doit être très difficile. Depuis peu, des petits déblocages se font fait dans certains Centres de Détention pour avoir un contact avec les détenus, j'ai vraiment hâte de pouvoir leur parler.

Pour terminer, j'aimerais vous dire qu'un membre à l'intérieur des murs est pareil à un membre à l'extérieur, il a besoin d'écoute, d'amour et de soutien. Si vous voulez vous impliquer, écrivez à cdet@aa90.org

Merci mes amis.

Claude L.
Président, Comité des Centres de Détention
cdet@aa90.org

VICE PRÉSIDENT

AA et les services en temps de Pandémie.

Depuis le temps que je suis dans les A.A., je n'ai jamais été autant surpris de prendre conscience comment nos services dans les A.A. sont essentiels à la survie du Mouvement. Je n'ai pas à vous faire le portrait de ce qui se passe en ce moment dans la société en général. Le Mouvement lui-même fait partie de cette société; et de ce fait nous sommes également soumis, comme citoyen et comme être humain aux mêmes bouleversements et difficultés d'adaptation que tout le monde retrouve dans ces temps difficile.



Puisque le programme des A.A. comporte trois legs importants, les Étapes, pour le rétablissement personnel, les Traditions pour le vivre ensemble et les Concepts pour les services dans les A.A. Je suis encore étonné de réaliser que ceux-ci sont totalement imbriqués un dans l'autre et que de négliger l'un ou l'autre des trois peut m'amener à des épisodes difficiles dans mes relations avec les gens.

Je tiens à remercier mes collègues de services qui servent avec moi pour assurer le maintien de notre belle Région et aussi j'inviterais tous ceux qui sont des serviteurs à quelque niveau que ce soit d'être le plus conciliant possible avec tous les membres, afin de maintenir la plus grande unité qui soit et de toujours se demander, comme notre fondateur a déjà dit lorsque les réunions étaient houleuses parfois (Que ferait le grand patron ?)

Merci de me permettre de vous servir!

Denis G.

Vice Président, Région 90

vpres@aa90.org

VOUS VOUS SOUVENEZ ?



Cette image représentait l'arc-en-ciel des cultures. Bulletin Spécial sur la Pandémie. Volume 40 Numéro 3 Juin et Juillet 2020.

Un Bulletin Spécial où les gens étaient invités à écrire ce qu'ils ressentaient au plus profond d'eux-mêmes face à ce qui nous a tous pris au dépourvue.

Dans ce numéro-ci, vous retrouverez 4 articles suite à la demande d'un membre lors de l'Assemblée Générale du 17 Octobre dernier sur plateforme Zoom.

Un genre d'appel lancé à tous et à toutes qui invitait les membres à partager une autre vision de tout ce que l'on peut voir et entendre sur notre réalité immédiate. Ce quelque chose de différent que nous avons tous et toutes vécu, oui oui, tout l'univers sans exception.

Ce quelque chose qui une fois admise peut faire toute la différence autant dans sa propre vie que dans la vie des gens qui nous entoure. De voir de quoi nous sommes capable en tant qu'être humain, de voir ce qui nous habite en allant au plus profond de nous-mêmes et de voir ce que nous sommes prêts à faire pour le dépassement de soi en tant qu'un TOUT universel.

Tout cela pour le bénéfice d'un besoin réel qui est de conserver coûte que coûte, l'efficacité d'un Mouvement en action, un Mouvement durable, un Mouvement au cœur de l'impossible. Il n'y a rien qui ne se peut pas si ENSEMBLE on évalue si une situation a besoin d'être réévaluée ou s'il y a un monde à sauver!

Ayez toujours à l'esprit que ce n'est pas le Mouvement des Alcooliques Anonymes qui a besoin de nous... mais plutôt nous qui en avons besoin !

Micheline R.

Éditrice.

Bonjour mon nom est Luc T. et je suis alcoolique.

Ma date d'abstinence est le 8 Septembre 1997. J'ai eu le privilège de vous servir au niveau Régional de 2008 à 2013 et en 2014-2015, j'étais Délégué à la Région 90. J'ai donc connu le plaisir et la responsabilité de servir les membres de la Région 90 avec tout mon cœur et mon dévouement pour le Mouvement qui m'a rebâti une vie. Je prends un moment pour passer l'année 2020 en revue, car je crois que cette année restera dans notre mémoire pendant longtemps.



Mon année 2020 a débuté dans la paix et le calme et le 13 Mars dernier, nous avons été frappé par la COVID-19 et le Québec en entier a été mis sur pause. J'ai continué à travailler, mais ma vie ordinaire a complètement changé. En plus de toutes les mesures sanitaires que nous avons dû mettre en place, les salles de réunions des Alcooliques Anonymes ont fermées. Comment allons-nous faire pour continuer à nous rétablir, servir AA et accueillir l'alcoolique qui souffre encore ?

Comme la technologie est présente dans nos vies, il aura pris quelques semaines pour que les membres trouvent une solution entre autre, les plateformes de visioconférence.

Nous allons pouvoir faire des réunions de façon virtuelle à la grandeur du Québec et partout ailleurs.

Une nouvelle réalité prenait place dans nos vies, bien sûr les réunions en ligne existaient déjà dans le Mouvement depuis un bon moment, mais là c'était autre chose.

Nous avons donc adhéré à cette nouvelle réalité, pas vraiment par choix, mais par besoin. Pour nous, les alcooliques, l'isolement peut être dangereux. Les plateformes de visioconférence nous permettent d'être en contact virtuel avec d'autres membres, mais sommes-nous vraiment à l'abri de l'isolement?

Donc l'information a été transmise aux membres, cependant il restait beaucoup de choses à voir dont : Comment accueillir ceux qui ne nous connaissent pas? Comment donner le service aux membres et au Mouvement? Les bureaux des publications ont fermés, donc comment se procurer les publications nécessaires? Comment subvenir aux besoins financiers dans la Structure du Mouvement?

Voici un extrait du MANUEL DU SERVICE CHEZ LES AA ET LES DOUZE CONCEPTS DES SERVICES MONDIAUX, Édition 2018-2020 page S23 et je cite:

La plupart des membres AA sont avant tout intéressés à leur groupe, à leur propre abstinence et à aider d'autres ivrognes de personne à personne. Ce sont des choses normales. Bien que le travail de service général ait exactement le même objectif – la transmission du message à l'alcoolique qui souffre encore – la connexion n'est pas toujours facile ou évidente.

Il faut généralement stimuler les membres des AA pour obtenir leur attention – pour leur montrer que le service peut apporter une dimension enrichissante à leur vie abstinente et au travail de Douzième Étape, et que leur participation est essentielle à l’avenir des AA.

Donc pour que la structure du Mouvement reste en place, les membres qui servent Alcooliques Anonymes présentement, ont utilisé la même technologie pour organiser et mettre sur pied des réunions de District, le Comité Régional, l’Assemblée Générale et même le Bureau des Services Généraux (BSG) a utilisé la visioconférence pour tenir la 70^{ième} Conférence, une première pour le Mouvement.



Nous avons eu une trêve pendant l’été, certaines réunions ont repris place physiquement, sans poignée de main ni accolade. Il y a même eu des réunions de District et un Comité Régional, mais encore là, nous avons dû nous adapter à cette nouvelle réalité mais la trêve aura été de courte durée. Présentement il reste des réunions qui se tiennent physiquement, mais avec un maximum de 25 participants, donc encore de l’adaptation. Personnellement je trouve ça difficile, je m’ennuie des poignées de main, des accolades avec les membres qui sont importants pour moi, des discussions que je pouvais avoir en tête-à-tête avec un autre membre.

Je sais que les visioconférences sont là mais pour combien de temps encore? Je ne sais pas, mais il me manque quelque chose. Je peux sentir aussi une baisse d’intérêt pour les réunions de service, comment raviver la flamme du service auprès des membres?

J’ai peu de réponses à mes nombreuses questions. J’ai fréquemment des discussions avec mon parrain de service, on échange, on se questionne, on cherche des réponses dans les publications et dans nos expériences de service. Dans le livre, LE MOUVEMENT DES ALCOOLIQUES ANONYMES DEVIENT ADULTE, nous pouvons lire la genèse du Mouvement, comment la structure de service a été mise en place et comment cela a été indispensable pour la survie du Mouvement. Aujourd’hui et pour combien de temps encore, sommes-nous à découvrir une nouvelle façon de faire et de vivre Alcoolique Anonyme?

Je suis certain que tous ceux qui sont actifs dans le service présentement, font tout ce qu’il faut pour garder la flamme du service allumée, ce qui ne doit pas être facile. Cette année, nous avons souligné les 85 ans de la fondation des AA, ce n’est pas rien. Si nous voulons que ce Mouvement qui a rebâti tant de vie soit présent pour les années à venir, nous devons mettre tous les efforts, les mêmes efforts que les fondateurs et les pionniers on fait pour bâtir ce Mouvement. Nous ne devons pas perdre de vue les trois legs que nous avons reçus, Rétablissement, Unité et Service. Ces legs sont la base même du Mouvement et nous devons tout faire pour les garder actifs. Je pense que nous devons revenir à la base, le parrainage de rétablissement et le parrainage de service et pour terminer mon texte je vais citer la page 26 de la brochure QUESTIONS & RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE : Dr Bob, cofondateur, a dit :

«Je passe beaucoup de temps à transmettre ce que j'ai appris à ceux qui le veulent et qui en ont tant besoin.

Je le fais pour quatre raisons : 1) Par sens du devoir. 2) Par plaisir. 3) Parce que cela me permet de payer ma dette envers l'homme qui a pris le temps de me transmettre le message. 4) Parce que chaque fois que j'aide quelqu'un, je me prémunis davantage contre une rechute possible.»

Luc T.
Groupe 64/Région 90

COMMENT JE VIS LE CONFINEMENT?

Le COVID-19 est venu chambouler nos vies, nos rencontres, nos portes de nos meetings fermées en quelques jours. Je me suis posé la question à savoir comment allons-nous faire pour se rétablir? Ma Puissance Supérieure a bien fait les choses en se familiarisant avec la technologie qui est à notre disposition. Mon ordinateur portable encore tout neuf qui n'a presque pas servi depuis 3 ans.

J'étais prête à sacrifier de mon temps, de ma patience et de ma persévérance pour ma sobriété en premier lieu et aussi pour communiquer avec les autres membres AA de mon expérience de l'alcoolisme et surtout être là pour le nouveau et celui ou celle qui souffre.



... notre bien-être commun vienne en premier lieu. Bill nous dit dans notre grande responsabilité :

En cheminant vers votre destinée, puissiez-vous toujours rappeler vous que Dieu, dans Sa sagesse, vous a accordé trois grâces précieuses :

- La libération d'une affliction mortelle.
- Une expérience de vie qui vous permet de transmettre à d'autres cette inestimable liberté.
- Une vision toujours plus grande de la réalité de Dieu et de Son Amour.

Extrait : La soixante-dixième assemblée annuelle de la Conférence des Services généraux des Alcooliques Anonymes 2020 « **Une vision claire pour vous** » en page7.

Je dois être responsable et ne jamais oublier que Dieu m'a donné Ses dons, c'est un privilège pour moi.

Je me suis sentie impuissante et pleine de peur! Comment allons-nous vivre ça mondialement?

Tout s'arrête, sauf les services essentiels, les hôpitaux fonctionnent au ralenti et les épiceries sont en manque de denrées.

Je m'adapte aux procédures sanitaires, afin de se protéger. À tous les jours de nouvelles adaptations. Un groupe de mon District ouvre deux meetings conférences par semaine pour rejoindre ses membres, l'alcoolique qui souffre et celui qui arrive avec nous. Je rencontre un membre avec 5 mois d'abstinence au travail et tout en jasant du confinement à la maison, je lui dis que je ne peux plus m'impliquer dans mon Mouvement d'entraide. Il me regarde, les yeux pleins d'incertitude en me disant : «Mais comment les membres des Alcooliques Anonymes font pour faire du meeting?» Alors je lui réponds qu'on se réunit sur une plateforme virtuelle Zoom et je l'invite à venir nous rejoindre, chose qu'il s'empresse de faire.

Deux semaines plus tard, je lui remets mon jeton de 6 mois au travail et l'invite à venir le souligner au meeting virtuel. Quel beau cadeau!

J'ai compris que je devais persévérer et travailler avec les outils de notre monde actuel qui est l'électronique. J'arrive tôt aux réunions, on me montre comment faire dont ouvrir mon micro, lever la main, écrire dans le chat, mais je sens que je peux faire mieux car j'ai le désir d'apprendre. Des membres serveurs m'offrent d'apprendre les différentes techniques de plateforme virtuelle. J'ai adoré tout de suite et ça m'a permis de m'impliquer au Congrès de Joliette et Lanaudière Nord sur plateforme Zoom, une belle expérience de service!

Par contre, on s'entend pour dire que les meetings virtuels, ce n'est pas tout. Je dois parler souvent à ma marraine qui me ramène dans mon moment présent pour ne pas être dans les peurs du demain. Après tout, c'est un programme de 24 heures seulement et ce, depuis le 10 Juin 1935, les débuts du Mouvement d'alcooliques anonyme et notre programme demeure toujours inchangé depuis.

UN JOUR À LA FOIS

Je me suis dit que je suis privilégié car je suis au chaud dans mon foyer, j'ai toujours mon travail car c'est un emploi essentiel. Je suis la seule personne de mon foyer qui peut sortir faire les commissions et l'épicerie et faire le strict nécessaire. Je me suis aussi engagé dans une fonction au District 90-03 et je m'efforce de m'impliquer et de cela je suis responsable.

Ensuite les réunions de notre District se font de façon physique et en vidéo conférence, car depuis la deuxième vague de la Pandémie, un membre serveur apporte son portable avec son internet pour être en virtuel en même temps qu'en salle.

C'est une façon de rejoindre d'autres membres AA ne pouvant compter sur leur présence.

C'est bien évident que j'ai des hauts et bas, du chamboulement dans ma vie, plus de cours de danse, ne plus voir mes amis(es) et de les prendre dans mes bras.



Être loin de mes enfants et de ne pas pouvoir me déplacer pour les rencontrer. Mon meeting d'attache n'y est plus! Je fais partie d'une conscience de groupe virtuel qui va devenir mon groupe d'attache car j'en ai besoin pour ma survie.

Je me remets à la base d'Alcoolique Anonyme, la littérature et la spiritualité. Mon Dieu d'Amour est Là pour me protéger et me guide dans tout ce changement constant, je m'abandonne à Sa volonté. Alors j'ai plus de temps pour mon rétablissement, je suis présentement entrain de lire le Rapport de la 70^{ième} Conférence.

À la page 9, on mentionne entre autre que notre message qui n'est accessible que dans notre espace numérique... En novembre 2019, le nouveau département des services de communication a été inauguré.

Issu de l'affectation des Services de communication, le département sera responsable du développement, de la mise en oeuvre et de l'analyse du site web des AA, de la chaine YouTube et de l'application Meeting Guide, ainsi que de divers projets et initiatives de communication et de médias numériques... Je découvre dans la littérature des informations vraiment de grande envergure, c'est grandiose!

Finalement, je crois que plusieurs de nos meetings n'ouvriront pas de si tôt, alors je me dois de persévérer et continuer dans le chemin du virtuel pour rejoindre les membres et me rétablir avec les Étapes, les Traditions et les Concepts.

Donc, la technologie nous est très utile en ces temps de confinement et ce n'est que pur positif.

Je vous souhaite de persévérer tout comme moi car je suis vraiment surprise de ce que j'ai pu entreprendre depuis quelques mois.

ESSAYEZ! Vous serez aussi surpris que moi, vous, mes amis(es) AA.

Danielle S.
RDRA, District 90-03
district03@aa90.org

Bonjour à tous et à toutes, je m'appelle Nathalie R. et je suis alcoolique.

À l'assemblée Générale du 17 Octobre dernier, on nous a suggéré d'écrire un article pour le Bulletin l'Héritage sur le sujet de la Pandémie et le confinement. Pas encore la pandémie!! J'hésite d'écrire sur ce sujet... je n'ai pas envie de dépenser une seule seconde ou une seule goutte de mon énergie pour écrire sur la Pandémie. Pourquoi écrire sur ce sujet?

Pour vous dire que je suis tannée, que j'ai hâte de retourner dans des réunions en salle, que les contacts humains me manquent? Non, vraiment pas envie de faire ça... Ce que j'ai envie de partager cependant, c'est de vous dire qu'en tant que RSG de deuxième année, je regarde les petits carrés sur l'écran de mon portable pendant les réunions de service... surtout les petits carrés dans les réunions de service ou je n'ai pas le droit de parole.



Je regarde, j'observe, je prends des notes et j'apprends... Les petits carrés avec vos images me servent d'exemple. Les petits carrés avec vos images me permettent de décider ce que je veux et ne veux pas projeter comme image en tant que serviteur de confiance. Le Mouvement et ses membres responsables me montrent comment être positive... comment écouter... comment respecter les autres opinions... comment mettre le bien-être commun en premier lieu... Alors j'écoute, même quand je suis lasse d'entendre comment la pandémie nous mène la vie dure. Je vous assure que je n'ai pas besoin du Mouvement pour apprendre à être impatiente ou exaspérée... je peux faire ça par moi-même, je vous l'assure! Quand je regarde les petits carrés avec vos images, c'est le respect, la tolérance et l'amour des services et de mon prochain que je veux voir et entendre. Ce sont des exemples comme ceux-ci qui vont me donner le goût de continuer et me motiver à servir...

Voilà mon article, plutôt court, mais je suis pressée, je dois téléphoner à ma marraine pour chialer contre la pandémie...

Nathalie R.
RSG 90-13, Champfleury



2020 : L'ODYSSÉE DE L'ESPACE

D'un seul œil fermé, accompagné de la pensée magique d'un alcoolique, je me projette 40 ans à l'avant ou 40 ans à l'arrière et oups pour un moment le temps de rêver, oublier le moment présent. Me voilà un camion à la main, un carré de sable... 1965, le monde et le rêve à mes pieds. Dans 45 ans nous irons au travail dans des voitures volantes. Nous habiterons la lune et peut-être que les plus nantis iront vivre sur Mars. Les maladies seront de plus en plus contrôlées et elles deviendront à toute fin pratique, inexistantes tellement nous serons évolués et avancés en 2020.

Oh! Mon Dieu! Je dois vous dire, que là, 45 ans plus tard, il n'y a pas juste l'alcoolique metteur en scène qui vient de prendre une débarque, le pays, le continent et le monde au grand complet a été secoué. La magie a disparue pour plusieurs des nôtres, le sens du devoir et de la responsabilité devient petit à petit une denrée rare.

La peur, l'anxiété, la détresse psychologique et émotive a réussi de façon spectaculaire à frayer son chemin via le fameux COVID.

Les bases fondamentales de notre Mouvement sont ébranlées comme jamais elles ne l'ont été. Je ne parle pas ici des aventures vécues qui ont forgées nos Étapes, nos Traditions ainsi que nos Concepts. Je vous parle mes amis de ce qui était déjà acquis, ou dois-je dire plutôt, ce que je CROYAIS déjà acquis et voilà que la vie me ramena une fois de plus à la réalité, que rien n'est acquis, que tout nous est prêté et qu'il est capital d'en prendre soin.

Aujourd'hui plus que jamais, nous devons nous souvenir de nos trois legs qui sont : L'Unité, le Service et le Rétablissement. L'année 2020 nous laissera en héritage des leçons précieuses sur la façon dont nous étions conscients ou pas, du cadeau inestimable que nous avons reçu et que peut-être nous avons pris pour acquis.

Je me pose quand même plusieurs questions et vous savez quoi? Pour tous ceux et celles qui me connaissent, je suis très bien capable d'y répondre, sans pour autant avoir raison coup sur coup.... Mais tout de même, je vous les poses à vous car je crois qu'il est bien d'y réfléchir. Et ces questions excluent tout ceux et celles qui n'ont pas encore connu notre belle fraternité.

- Est-ce que je crois réellement que ce programme peut me permettre de passer au travers toutes les épreuves de la vie? Si oui, alors pourquoi tant de détresse et de souffrance chez nos membres en cette période?

- Est-ce que j'ai pris la peine de lire et de mettre en pratique ne serait-ce qu'une seule fois le Gros Livre des Alcooliques Anonymes ou Les Douze Étapes et les Douze Traditions Expliquées afin de transmettre CE message et non MON message?
- Est-ce que je me présentais à une réunion ouverte ou fermée avant la Pandémie, avec comme seul objectif plutôt à donner? objectif celui d'aller chercher... alors qu'on nous Vous rappelez-vous de notre bien-être commun?
- Est-ce que notre bien le plus précieux dont celui de l'anonymat très souvent mal compris et mal interprété n'est pas en sérieux danger avec l'explosion de site et de compte de tout genre soit disant de Rétablissement? Notre immense besoin d'être reconnu et vu, je ne sais pas quel impact cela aurait, si tous ces membres qui font des bris d'anonymat auraient comme photo de profil, une photo prise la veille ou la semaine avant leur arrivé chez les AA? Ils ne sont pas conscients que l'anonymat n'a pas pour principal but de les protéger eux, mais plutôt tous les membres à venir. Mes amis(es), quel est selon vous le message envoyé aux nouveaux (elles) qui sont présentement au fond du gouffre? Est-ce que cela pourrait ressembler à un genre de :

«Hey mon ami, toi qui est à moitié mort, vient nous allons le dire à tout le monde que ta vie c'est d'la merde et en plus, on va mettre ta photo et la faire circuler sur internet... qu'est-ce que t'en dis?» N'oublions jamais que les membres à venir n'ont aucune idée de ce que nous leur offrons comme protection de leur anonymat et si je me souviens de mon propre bas fond, je n'avais pas le goût que l'on parle de moi.



- Est-ce que le fait que nos salles ont été fermées ou restreintes confirme qu'il y a moins de futur membres à l'extérieur? Est-ce que nous avons tout fait pour rejoindre ces futurs membres? Mes amis (es), n'allez surtout pas croire que le principe de tout faire, relève d'une poignée de passionnés car rien ne sera comparable aux efforts communs et la force du NOUS que ce soit au niveau d'un Groupe, District, Région ou à la Conférence.

- Sommes-nous prêts à reprendre nos places individuellement au lieu d'attendre que la table soit mise en pensant que nous aussi irons à la table des rois? La question que je devrais me poser est : «Qu'est-ce que je suis prêt à apporter à cette table? En 2021, comment et où vais-je redonner? C'est quoi donc le vieil adage qui dit : C'est quand nous n'avons plus que l'on se souvient combien c'était bon! Dites-vous que nous ne sommes plus au temps d'attendre.
- Pour ceux et celles qui se demande s'il y a encore du travail de 12^{ième} à faire? Je peux vous répondre dans l'affirmative, car depuis la Pandémie, il se trouve un meeting qui a lieu dans une maison de Thérapie et qui se déroule sur plateforme Zoom auxquels les participants participent, nous avons accueilli plus de 150 nouveaux (elles) et que les membres de la conscience de groupe ont décidé de livrer directement sur les lieux, une lettre de Bienvenue au Mouvement à toutes les personnes qui se sont identifiées la veille ainsi qu'un jeton du nouveau.

Alors voici mes souhaits pour 2021, laissons de côté les autos volantes, les voyages sur la lune et revenons sur terre, ancrés à nos racines, à notre histoire individuelle et commune. Au partage et à l'entraide, des rires aux éclats, aux «Je ne suis pas d'accord» ainsi qu'aux messages de délicatesse et d'attention.

Au soutien de l'ensemble, au plaisir de revenir à la vie en ayant le sentiment que j'ai fais quelque chose pour aider quelqu'un. À ma relation avec Dieu, au souci de ce que l'autre vit, à l'écoute des autres et au fameux don de soi.

Vous savez quoi mes amis (es)? J'ai la pur conviction que notre Association ne manque absolument de rien et si manque il y a, ça ne peut qu'être simplement NOUS.

Je vous ai aimé le premier jour et je vous aimerai jusqu'au dernier et entre les deux, si j'ai bien compris le programme, je suis conscient que j'ai du travail à faire mais on m'a dit de ne pas m'en faire car dans mon cas ce serait très long avant de comprendre. Sur ce, Bonne année 2021, amour du service, santé, paix d'esprit.

Sylvain L.
Groupe 58/Région 90

DÉLÉGUÉ ADJOINT

Bonjour les amis(es), mon nom est Normand P. et je suis alcoolique. J'ai le plaisir et le privilège de vous servir à titre de Délégué Adjoint à la Région 90, Nord-Ouest du Québec.



Mes bons amis, l'année 2020 tire sa révérence avec le mois de Décembre venu, et si vous êtes comme moi, les fins d'années ne riment pas seulement avec la période des fêtes, les rires, les amis(es) et les bons repas, mais riment aussi avec bilan, introspection, regard tout le chemin parcouru. Rien de mieux que de se réserver des moments pour prendre du recul et regarder l'année qui vient de s'écoulée, mois par mois, grand événement sur grand événement et s'évaluer, évaluer sa progression. Je parle ici bien entendu de progression spirituelle.

Est-ce que je progresse dans ce chemin spirituel que Dieu à tracé pour moi? Est-ce que je pratique mieux le lâcher prise si important quand nous sommes au service des autres? Est ce que j'aime et accepte mon prochain de façon authentique? Est-ce que je fais mon kilomètre de plus, est ce que je fais de mon mieux pour tendre la main au nouveau? Pas juste le nouveau qui débute une vie nouvelle... mais aussi le nouveau serviteur? Ne sommes-nous pas tous un peu nouveau à chaque jour dans nos vie et dans nos implications?

Mon parrain de service me répète toujours : *N'oublie jamais que c'est au service des autres que tu sauras ou tu en es avec ta relation avec Dieu.* Peu d'option s'offre à nous avec cette Pandémie. Sois tu abandonne, sois tu reste et tu plie les genoux. Honnêtement, j'ignore pourquoi Dieu nous à choisi pour traverser cette épreuve.

Le service comme nos prédécesseurs l'ont connu à bien changé, les joies des rencontres se sont évanouies voir impossibles pour un bout, un grand bout et dont on ne contrôle pas la durée. Par la suite, de connaître cette joie qui donne la force de continuer, de vos contacts et de vos échanges.

Pas mal et tout se passe seul, seul devant mon écran d'ordinateur, avec vous mais seul.

Renforcer mon contact avec mon Dieu d'amour, voilà comment je passe au travers de cette Pandémie. Pensez à vous me réchauffe le cœur, mettre toute mon énergie à vous servir, mettre tout mon amour afin de maintenir un sentiment de normalité, de maintenir le niveau de service, de faire ma part à maintenir la Région 90 comme je l'ai connue, bien huilée, qui se passait de main en main d'un serviteur à l'autre depuis bien longtemps déjà. Sachez mes amis(es) que notre rôle de cette année et probablement de l'année à venir sera le même.

Rappelez-vous l'image forte des pingouins, empereurs sur leurs banquises, qui se collent par centaines pour affronter la tempête, avec des œufs sur leurs pieds pour que la prochaine génération puisse survivre. Les pingouins c'est nous, les œufs sont les nouveaux, la tempête est cette Pandémie et l'amoncellement de centaines de pingouins tous collés pour se garder au chaud est notre UNITÉ!

*L'HUMILITÉ EST UNE PERPÉTUELLE
TRANQUILLITÉ DU CŒUR. C'EST N'AVOIR
AUCUN PROBLÈME. C'EST NE JAMAIS ÊTRE
FÂCHÉ, VEXÉ, IRRITÉ OU BLESSÉ ; C'EST NE
M'ÉTONNER DE RIEN QUI PUISSE M'ARRIVER,
C'EST NE PAS SENTIR LES ATTAQUES DES
AUTRES. C'EST RESTER CALME QUAND
PERSONNE NE ME LOUANGE, ET SI JE SUIS
BLAMÉ OU MÉPRISÉ, C'EST TROUVER EN MOI
UN LIEU BÉNI OÙ JE PUISSE ME RETIRER,
REFERMER LA PORTE, M'AGENOUILLER
DEVANT MON PÈRE EN SECRET ET ÊTRE EN
PAIX, COMME DANS UNE MER PROFONDE DE
CALME, QUAND TOUT AUTOUR DE MOI SEMBLE
TROUBLE.*

Je nous souhaite de l'Unité en 2021 mes amis(es). Si tu as le goût de tout lâcher, de grâce reste. *J'ai besoin de toi!* Si tu hésite à prendre un poste dans les services, de grâce prends le, ose. *J'ai besoin de toi!* Si tu es à nous regarder de loin et à nous juger dans nos actions, de grâce vient nous assister, vient nous conseiller. *J'ai besoin de toi!*

J'ai besoin de vous et je vous tends la main, appelez-moi, envoyez-moi un courriel, un texto, je suis là. Pour un conseil, donné ou reçu, je suis là, pour un encouragement ou simplement pour jaser je suis présent.



Mes amis(es), le meilleur pour vous en 2021. Que Dieu vous protège. Je vous aime. Je suis responsable. Je suis présent. Un très joyeux Noël et une bonne année pleine de santé à tous et à toutes. Sur ce, en page 23 de ce Bulletin Régional L'Héritage, je vous offre en encadré, un de mes textes préférés tiré du livre Dr BOB ET LES PIONNIERS P. 222

Normand P.

Délégué Adjoint, Région 90

deladj@aa90.org

71^{ème} Conférence des Services généraux « Les AA a une époque de changement »

Bonjour à vous, je m'appelle Éric P. et je suis un alcoolique.

NOVEMBRE 1997		DECEMBRE 1997						JANVIER 1998					
D	L	M	J	V	S			D	L	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7			4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14			11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21			18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29			25	26	27	28	29	30
	1	2	3	4	5	6							
7	8	9	10	11	12	13							
14	15	16	17	18	19	20							
21	22	23	24	25	26	27							
28	29	30	31										

Ma date d'abstinence est le 02 Décembre 1997 et mon groupe d'attache est le groupe Samedi de Vivre du District 90-20 (Mont-Laurier) et pour l'instant un groupe virtuel jusqu'à la fin Décembre 2020. Premièrement, merci à vous d'être là et de lire et écrire dans ce merveilleux Bulletin, qu'est le «Bulletin Régional L'Héritage». Surtout dans cette parution du temps des fêtes et avec la situation actuelle à laquelle nous sommes tous et toutes confrontés.

Pour la plupart des gens, vous me connaissez et nous avons probablement eu le privilège de servir ensemble dans l'une ou l'autre de ces réunions de service de la Région, District ou Groupe dans une salle, au sous-sol à quelque part dans le Québec, dans le Grand Nord, aux États-Unis... et j'ai eu la responsabilité d'être votre Délégué panel 68 de la Région 90 Nord-Ouest du Québec que j'ai terminé en Décembre 2019.

Depuis la fin de mon terme, j'ai eu le privilège d'assister à quelques réunions de service en chair et en os et quelques réunions régulières et la Pandémie est arrivée. Et, suite aux annonces de la Santé Publique de restreindre le nombre de personne dans les salles, de fermer complètement les salles, les rassemblements et par le fait même le point de rencontre de plusieurs membres, des centaines et des centaines.

Pas de Congrès International puis de ré- ouvrir pour certains. Personnellement, je venais de terminer mon terme. C'est bien sûr que j'aurai aimé rencontrer mes amis comme c'était avant sans que rien ne change. Je comprends qu'un Délégué sortant prend un recul pour plusieurs bonnes raisons et j'ai apprécié la transition. Mais il y a des limites à se retirer et de ne plus voir les gens... lol! Mais nous étions tous et toutes dans le même bateau.

Pour ma part, durant que les groupes fermaient dans ma Région, je n'étais pas d'accord de participer à la réouverture de mon propre groupe physique aussitôt qu'il y aurait une annonce de fait que les groupes pourraient ré-ouvrir. Lors de la réunion d'affaire de Mars du groupe, c'était unanime de ne pas ouvrir tout de suite et même au mois de Septembre de proposer de rester fermé jusqu'à fin Décembre. Au mois de Mars dernier, avec l'aide de d'autres membres, nous avons débuté les démarches pour contribuer à l'ouverture d'un groupe virtuel qui existait déjà physiquement et au mois d'Avril il était opérationnel.

Nous n'avions pas, pour la plupart, les connaissances sur le mode de fonctionnement de cette plateforme virtuelle et ses modalités. Mais nous savons tous, comme la plupart des fonctions que nous avons faites chez les Alcooliques Anonymes, nous avons passé par-dessus nos peurs et nos craintes et c'est ce que nous avons fait!

Réunion pour le fonctionnement, lire les lignes de conduite et autres documents concernant la pratique et utilisation de plateforme vis-à-vis l'anonymat, les traditions, les réseaux sociaux, les communications, les courriels, la 7^{ième} Tradition, les messages et plusieurs autres aspects.

J'ai même eu le privilège de siéger sur le comité Ad Hoc de la Région 90 pour ce mode de communication virtuel, avec je dirais, pratiquement tous les anciens Délégués de la Région 90 qui étaient présent. Quel belle expérience de travailler tous ensemble dans le même but....Et j'aimerais citer quelques buts que la plupart ont fait que le regretté Bernard B. Smith, un ami non alcoolique (Un des fondateurs de la structure de la Conférence)...Pour assurer notre rétablissement. Pour assurer le rétablissement de l'alcoolique qui titube dans le noir à moins d'un coin de rue d'ici.



Nous en avons besoin pour assurer le rétablissement de l'enfant qui naît ce soir et dont le destin en fera un alcoolique.....Manuel du Service P S-20.

Puis peu de temps après j'ai eu le privilège de contribuer à l'ouverture de mon groupe d'attache «Samedi de Vivre» en format virtuel. Le groupe est ouvert depuis maintenant 6 mois et semaine après semaine les membres et amis(es) d'un peu partout de la Région 90 et de d'autres Régions et même d'outremer sont présents et fidèles au poste.

Nous sommes, environ depuis le début, une moyenne de 30 à 35 personnes, des fois un peu plus, des fois un peu moins. Le groupe est dynamique et vivant le tout dans le respect, les rigolades et l'humour.



Des liens très forts, se tissent entre les membres qui assistent à la réunion et à l'air pur des Laurentides...lol! L'utilisation des plateformes de communication, n'ont pas seulement des désavantages selon moi, au groupe nous avons eu le privilège d'entendre une membre et salariée du BSG, des gens de la Côte Nord, Nouvelle-Écosse et d'un peu partout finalement mais sans le transport que cela occasionne.

D'ailleurs en mon nom personnel et celui des membres de la conscience de groupe du samedi de vivre, nous aimerions vous remercier de votre participation active au sein du groupe. Votre présence est toujours grandement apprécié et c'est un plaisir et privilège de vous avoir avec nous à toutes les semaines et merci au nouveau et même ceux qui sont nouveaux depuis les tous débuts. Et un énorme merci pour vos généreuses contributions à chaque semaine, c'est vraiment très apprécié, vous êtes vraiment exceptionnel et plein de gratitude, MERCI BEAUCOUP!!!

Puis dernièrement, le groupe à proposer d'organiser un 12 heures de Noël en format virtuel. Donc l'activité se tiendra, le vendredi 25 Décembre 2020 de 9H00 le matin à 22H30 et de prolonger si besoin il y a. Je vous invite donc à venir nous visitez la journée de Noël, une très belle programmation est prévue tout au long de la journée.

Un flyer circulera sous peu et les informations de cette activité seront sur le site web de la Région où à samedidevivre@gmail.com pour recevoir toutes les invitations du groupe, 12 heures de Noël etc...

Et celui pour le nouveau district20nouveau@gmail.com Nous vous attendons en grand nombre et apporter un ami(e). Pour ceux qui me connaissent plus, je ne peu pas dire remplissez vos chars et venez en grand nombre. Mais passer par-dessus vos craintes du virtuel et venez passer un petit bout du temps des fêtes avec nous et pour l'alcoolique qui souffre encore. On devrait bien s'amuser! Disons-nous un petit bonjour pour le temps des fêtes.

Puis dernièrement, j'ai offert mes services au comité de l'Interrégional (4 Régions du Québec) comme Président de celui-ci, j'ai le temps, l'énergie et le goût de servir, alors j'ai levé la main à cette fonction. Alors dossier à suivre...

Je ne peux vous cacher que depuis que j'ai terminé mon mandat, je ne m'ennuie pas de toutes ces réunions de service, de tous ces courriels et appels téléphoniques et ces heures à l'ordi sans compter dans mon cas, toutes les heures de voyage. Mais je m'ennui de mes nouveaux amis(es) que je me suis fait au cours de ces années de service et de ceux qui sont à venir, des poignées de mains, des sourires, des émotions vécues sur le vif en chair et en os. Mais dû à la situation, qui je le souhaite, sera passagère, il faut utiliser les moyens mis à notre disposition pour continuer d'être tous réunis pour partager nos expériences, nos forces et nos espoirs et ce, toujours dans le même but comme le dit la cinquième Tradition : l'objectif primordial de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore.

Évidemment, depuis la fin de mon terme, j'ai plus de temps pour moi, mes proches et amis(es) et à faire des loisirs qui dû à mon implication, je laissais de côté ou je ne pratiquais pas à 100% ou 120% Hi! Hi!

Mais je suis et sera toujours Délégué Panel 68, donc si les membres ont besoin de moi, je serai toujours prêt pour partager mon expérience et d'aider au besoin. Comme la si jolie déclaration de responsabilité et je site...Je suis responsable ...Si quelqu'un quelque part, tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit *toujours* là...et de cela, JE SUIS RESPONSABLE.



Un ÉNORME merci à tous ces membres qui m'ont aimé tel que j'étais à mon arrivé chez les AA et par la suite, dans les services où les membres ont bien vite compris qu'il me restait encore un énorme parcours à parcourir et où plusieurs années plus tard, j'ai eu le plaisir et l'honneur de représenter les membres de la belle et grande Région 90 pour la 68^{ième} et 69^{ième} Conférence des Services généraux comme Délégué Panel 68 – Comité des Finances. Quel merveilleux privilège, merci encore pour toute la confiance dont vous m'avez accordé durant toutes ces années et merci à ma famille et mes proches pour cette amour et tolérance. Puis cette année... une Conférence des Services Généraux en format virtuel, wow! Les Délégués Panel 69 et 70 à l'ère numérique, à la 70^{ième} Conférence des Services Généraux.

Félicitation et merci à notre Délégué, France F. Panel 70 - Région 90. Merci pour tout l'amour, la tolérance, le travail que ça dû prendre pour orchestrer une conférence format virtuel.

Je te lève mon chapeau à toi pour cette exploit et merci à tous les membres de la 70^{ième} Conférence des Services Généraux pour ce magnifique défi magnifiquement relevé. Puis l'an prochain quelle surprise comme thème à l'ordre du jour de la 71^{ième}



Conférence des Services Généraux : « Les AA à une époque de changement »! Tout un défi nous attends, mais par l'entremise de nos Délégués(es) et tout la structure de service qui se rattache à chacun d'eux et elles, ainsi que le conseil, les employés(es) du BSG, les amis(es) non-alcoolique et tous pour le bien être commun. Nous allons traverser cette vague de changement et ce, peu importe le moyen de communication pour transmettre le même message que l'on a tous et toutes reçu, le privilège de recevoir, le message qui a changé nos vies et celui des membres à venir. Puis il ne faut pas oublier... qu'un service chez les AA passe d'une tasse de café jusqu'au Bureau des Services Généraux...

J'espère bien d'ailleurs vous voir en grand nombre au premier Forum Territorial de l'Est des États-Unis et du Canada le 05 Décembre prochain, les inscriptions sont disponibles depuis le 06 Novembre dernier. Ce sera une expérience magnifique et exceptionnelle.

Aider le BSG en vous inscrivant le plus tôt possible pour faciliter la planification de cet évènement. Au plaisir de se voir à cette journée!

Puis en terminant, je ne peux passer sous silence le temps des fêtes qui arrive à grand pas et avec la situation que l'on traverse et aussi probablement avec des restrictions pour les rassemblements qui s'ajouteront. Je fouillais dans mes trucs AA, puis j'ai ressortit «les Douze recettes pour vous assurer des Fêtes abstinentes et joyeuses» qui sortent régulièrement dans le BOX 459 pour l'édition hiver, je les ai tous lu et adapter à la situation que l'ont vie. Donc, cela a donné « Douze recettes pour vous assurer des Fêtes abstinentes et joyeuses pendant la Pandémie... (Aller les lises et soyez imaginatif et vous verrez...) Ils y en a quelques unes qui n'ont pas besoin d'être modifiées pour qu'elles fonctionnent mais d'autres peuvent être adaptées et modifiées au goût du jour comme dirait notre Délégué Adjoint Normand P. pour passer de belles fêtes avec notre famille immédiate et très limitée. Ensemble, nous pourrons ajuster à notre guise cette recette et passer un temps des fêtes heureux, joyeux et libre...



Pour ma part, je vous souhaite de très belle Fêtes et un bon début d'année 2021 avec vos proches et amis(es).



Tous les soupers virtuels et les appels téléphoniques, les lettres, les mots, nos sourires et notre amour à ceux et celles qu'on aime et surtout, tendre la main à celui ou celle qui souffre. Je vous souhaite beaucoup de Santé et comme je dis toujours : Amour et Service. Selon mon humble avis, avec ses trois ingrédients, nous pourrons aller très loin et faire une «maudine» de bonne recette!!!



Alors encore une fois, passez de Joyeuses Fêtes, soyez prudents et au plaisir de se voir dans une réunion de service ou une assemblée régulière, en virtuel ou pas. Merci d'être là!

Amour et Service!

Membre du groupe Samedi de Vivre (virtuel)
90-20
Éric P.
Groupe 68/Région 90

Activités de la Région

JOURNÉE SUR LE GROUPE DES AA... LÀ OÙ TOUT COMMENCE

Samedi, le 16 Janvier 2020 à 09:00

RÉUNION DES PRÉSIDENTS DE COMITÉS, GROUPE DE TRAVAIL ET MEMBRES DE BUREAU

Vendredi, le 29 Janvier 2021 à 19:00

ASSEMBLÉE DE BIENVENUE

Samedi, le 30 Janvier 2021 à 09:00

COMITÉ RÉGIONAL

Dimanche, le 31 Janvier 2021 à 09:00

Prenez note que pour ces réunions, elles auront lieu sur Plateforme ZOOM suite aux décisions qui ont été rendues par la Santé Publique voulant, entre autre, limiter le nombre de personne à un même endroit. Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec la Région 90. Merci de votre compréhension.

Le RSG : un poste clé chez les AA	<ul style="list-style-type: none"> • Cette séance d'information s'adresse à toutes les personnes qui ont une fonction de RSG, RSGA ou qui pensent le faire. Tout membre AA intéressé par les services chez Alcooliques anonymes est bienvenu.
Le Groupe des AA... Là où tout commence.	<ul style="list-style-type: none"> • Cette séance d'information s'adresse à toute personne qui est intéressée par le fonctionnement du groupe dans l'esprit d'Alcooliques anonymes.
Les Douze Traditions- Synthèse de l'Expérience des AA	<ul style="list-style-type: none"> • « Nos traditions sont des guides vers de meilleurs façons de travailler et de vivre » Bill W.
Les 12 Douze Concepts des services mondiaux...	<ul style="list-style-type: none"> • Cette séance d'information nous aide à mieux comprendre le fonctionnement et la structure d'Alcooliques anonymes.
Les finances! Où va l'argent?	<ul style="list-style-type: none"> • Cette séance d'information va nous permettre de mieux comprendre l'importance de la septième tradition et nous démontrer que l'alliance de l'argent et de la spiritualité vont de pair.
Rôle du RDR	<ul style="list-style-type: none"> • Le RDR est le lien essentiel entre le RSG de chaque groupe et la structure de service régionale, dont fait partie le délégué de la Région à la Conférence des service généraux.
Sessions d'information	<ul style="list-style-type: none"> • La mission est de faire connaître la structure des AA, et répondre aux besoins des membres, des groupes et de la Région dans le but de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore tel que décrit dans la 5e tradition.

Services offerts par la Région 90 et disponibles pour vos Districts

Pour plus d'information, contactez le Président de la Région 90
courriel : pres@aa90.org

Douze recettes pour vous assurer des **Fêtes** sobres et joyeuses

Les réceptions des fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux membres. Mais beaucoup d'entre nous ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui nous permettront d'être joyeux et sobres.



1 Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous pour répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central, transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques dans un hôpital.



2 Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.



3 Gardez à portée de la main votre liste téléphonique des membres des AA. Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.



4 Renseignez-vous sur les réceptions, réunions et autres rassemblements projetés pour le temps des Fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.



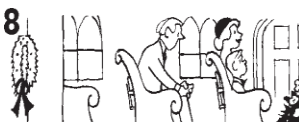
5 N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses quand vous buviez ? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.



6 Si vous devez aller à une réception où il y a de l'alcool et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre, ayez des bonbons à votre portée.



7 Vous n'êtes pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un «engagement important» que vous devrez respecter.



8 Allez à l'église, n'importe laquelle.



9 Ne restez pas inactif, à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu: lisez, visitez des musées, marchez, écrivez à vos amis.



10 Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes. N'oubliez pas - 'un jour à la fois'



11 Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour



12 « Après avoir connu... » Inutile de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà..