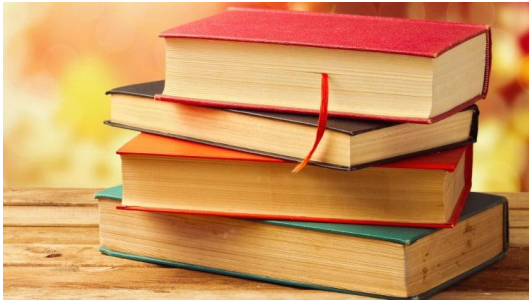


# *L'Héritage*



<b>Editorial</b>	<b>p. 2</b>	<b>Danielle S. RDRA 90-03</b>	<b>p. 5</b>
<b>Trésorière</b>	<b>p. 3</b>	<b>Président</b>	<b>p. 9</b>
<b>Secrétaire</b>	<b>p. 3</b>	<b>Activités de la Région</b>	<b>p. 12</b>
<b>Délégué</b>	<b>p. 5</b>	<b>Services offerts à la Région</b>	<b>p. 13</b>

# ÉDITRICE



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

Je commence mon article en remerciant la vie de me permettre d'occuper ce poste pour lequel je mise beaucoup. Faire en sorte que mes démarches soient fructueuses afin que ma créativité soit continuellement poussée afin qu'elle puisse rester en éveil. C'est un peu le phénomène qui se produit quand nous nous engageons dans les Services d'Alcooliques Anonymes et ce, peu importe le poste pour lequel nous postulons. C'est aussi pour cette raison que j'ai toujours chéri les postes que j'ai CHOISI d'occuper pendant toutes ces années et c'est ce qui m'a poussé aussi à m'impliquer en me demandant à chaque fois, ce que je pourrais découvrir en moi que je ne connais pas ou des côtés que je sais que j'ai, mais qui ont été placés au rancart par manque d'estime et de connaissance de soi.

Je lève ma main d'abord pour m'impliquer mais sans savoir bien souvent où tout cela va me mener et à chaque fois c'est la même chose, je mets le paquet rien de moins et pourquoi tout ça? Parce que moi... ma priorité... c'est de rendre digne le travail pour lequel vous m'avez assigné.

Et pour être au service des autres, je crois qu'il faut un minimum de désir de vouloir se surpasser peu importe pour qui nous voulons être à la hauteur. Là souvent où ça n'a de sens que pour moi, c'est le niveau d'importance que j'accorde à un poste peu importe sa durée. Je lui réserve la même passion tant que ce n'est pas fini pour un résultat qui seul m'appartient, car je sais que peu importe la fonction que je vais choisir, ce sera le début d'une grande aventure autant pour l'association que pour mon évolution.

Pas une seule fois j'ai complété une fonction en répétant LES SLOGANS: «Si j'avais su» ou «J'aurais dont dû!» ou «Si c'était à refaire je le ferais autrement!» ou «J'aurais tellement pu faire plus!» Même que jamais je n'ai voulu reprendre un même poste dans le but de faire mieux et quand je m'arrête pour y penser, ça me fait sourire de satisfaction. Le Mouvement des AA nous donne la chance de relever plusieurs défis et le Mouvement nous donne même la chance d'en créer, pour tous ceux et celles qui comme moi, sont équipés d'une volonté déchainée, qui croit en eux et que rien n'arrête. L'Association toute entière a tout ce qu'il faut pour devenir la personne que nous aurions toujours voulu être. Relevons nos manches et remercions cette chance qui nous est donné aujourd'hui afin de sortir de chaque fonction avec grâce! Relevons la main pour une fonction qui demande force, courage et confiance.

Micheline R.  
Présidente de l'Héritage  
**[bullreg@aa90.org](mailto:bullreg@aa90.org)**

# TRÉSORIÈRE



Bonjour aux membres de la grande Région 90, je m'appelle Mélanie C. et je suis alcoolique.

Au cours des dernières semaines, j'ai été invitée à assister à quelques réunions de District en tant que membre du Bureau Régional. J'y constate comment les sujets traités sont souvent semblables à mes souvenirs en tant qu'R.S.G., puis R.D.R. Toujours, j'ai été motivée pour faire progresser A.A. et régler les situations qui peuvent nuire au Mouvement dans son ensemble. Au final, c'est moi qui progresse dans l'accomplissement de ma fonction, dans les rapports avec les autres qui m'entourent et dans le dépassement des limites qui sont repoussées à chaque fois que j'ose dire «Oui!»

Le Mouvement, tant qu'à lui, n'est pas en péril. Les sujets qui le concernent sont longuement débattus en Conférence, où là aussi, les mêmes préoccupations semblent offrir une opportunité égale de cheminer aux Délégués qui passent par ce processus exceptionnel.

Je me sens privilégiée d'être dans une fonction qui me fait grandir. Je suis entouré de volontaires, comme moi, qui se prêtent à cet exercice d'évolution.

Plus je vois le temps accordé à nos Publications et au respect du message original, plus j'ai envie de m'y référer. C'est pour cela que c'est ce que j'ai envie de répondre aux questions se rapportant sur les finances. De nombreux membres avant moi ont étudié ces questions qui reviennent et ont convenu d'une réponse approuvée. La pochette FV-19 est riche de l'expérience et répond à la plupart des questions qui me sont posées en tant que Trésorière dont : «Est-ce que nous devrions avoir un compte de banque?» ou «Qu'est-ce qu'une réserve prudente?» ou «Que fait-on si le Trésorier part avec la collecte?» ou encore «Que font les Administrateurs du Bureau des Services Généraux avec nos contributions?» Toutes les réponses à ces questions s'y trouvent.

Mélanie C.  
Trésorière, Région 90  
[tres@aa90.org](mailto:tres@aa90.org)

# SECRÉTAIRE

Bonjour à tous et à toutes, mon nom est Michelle D. et je suis une alcoolique.



Enfin, voici le printemps qui est à nos portes et cela fait un bien énorme de respirer!

Je me plais à croire que peut être nous aurons la chance de se rencontrer dans les mois à venir. Cette proximité, cette fébrilité lors des rencontres aux Régionales et ou avec les Présidents, les membres de la Table Régionale, ils me manquent énormément car c'est vraiment tout cela qui m'a motivé à servir!



Comment préserver cette passion des services dans une telle situation?

J'ai dû me dire à plusieurs reprises que tout cela n'était que passer et que bientôt la normalité serait à nos portes. Comment transmettre l'amour des services aux nouveaux serveurs? Tout simplement en gardant en tête que c'est une situation temporaire et que les nouveaux jours cogneront aussi à nos portes. De plus, notre Région devra elle aussi se remettre sur pied et notre implication sera plus que nécessaire.

Pensons aux différents Comités qui auront besoin de membres pour pouvoir continuer de répondre aux différents besoins de notre Région. Nos réunions hebdomadaires qui auront besoin de R.S.G. et de serveurs de confiance. De même que la Table Régionale qui changera l'an prochain. Pour apporter de nouvelles couleurs, saurons-nous transmettre notre passion? Il est plus qu'important de faire des choix éclairés.

À plusieurs reprises je vous ai parlé de la fonction de Secrétaire Régionale. Au début, je n'avais aucune expérience, mais après plus de 18 mois dans ma fonction, j'ai tellement appris! Nul doute que la tâche paraît grande mais il faut savoir oser, dépasser ses limites que bien souvent nous sommes les seuls à nous imposer inutilement parfois.



Par la suite, nous aurons cette impression d'avoir redonné et n'oublions jamais notre premier pas du début dans nos salles de réunion. N'oublions pas non plus de nous rappeler d'où nous venons et regardons la dette que chacun de nous a envers le Mouvement. De quelle façon je peux prouver ma reconnaissance au Mouvement au point de m'avoir permis d'avoir une vie meilleure pour ma fille et moi, pour vos familles?

Pour ma part, ma dette passe par l'implication car je ne peux concevoir mon rétablissement sans implication et ce, peu importe le niveau de ce dernier.

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

## DÉLÉGUÉ



Je m'appelle France F. et je suis une alcoolique.

J'ai le plaisir de vous servir en tant que Délégué de notre belle Région 90. J'assume cette responsabilité depuis maintenant 18 mois et j'arrive dans le dernier «sprint» de mon mandat.

Je veux prendre ce p'tit moment d'écriture dans notre beau Bulletin L'Héritage pour vous rappeler du Samedi le 15 Mai prochain.

Je vous présenterai mon Rapport de la 71<sup>ème</sup> Conférence des Services Généraux et que je suis très fébrile pour cet événement, qui dans la vie d'un membre A.A., est assez exceptionnel.



D'avoir été élue Délégué est par le fait même quelque chose de privilégié. Voyez-vous, la Conférence consiste à réunir les 93 Délégués, soit 79 des États-Unis et 14 du Canada. Tout cela pour dire que seulement 14 membres A.A. ont le privilège d'être élus aux 2 ans au sein de tous les membres du Canada en entier.

Je ne sais même pas quel est le nombre exact de membres à travers le Canada, mais juste d'y penser, j'en ai les frissons et je deviens encore plus fébrile, constatant la grandeur de ma responsabilité.

Je suis émue et j'espère qu'un jour, chacun de vous aurez la chance de faire partie de cette belle équipe de Délégués qui auront servi leur Région de façon responsable.

C'est ici que je m'arrête pour aller, encore une fois, réviser et peaufiner mon rapport pour Samedi. Merci pour votre confiance et sachez que je me suis dévouée à la tâche durant tout mon mandat, en pensant à vous, les membres de la Région 90 qui étiez derrière moi.

Au plaisir de se revoir ou de se rencontrer pour la première fois, Samedi lors de notre Assemblée Générale de la Région 90. Dans l'amour du service

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

Bonjour à vous tous et toutes, je m'appelle Danielle S., R.D.R.A. du District 90-03.



Thème : Journée de sensibilisation sur les méfaits de l'alcool.

Je vais vous parler de mon expérience au Comité de l'Information Publique et d'un compte rendu sur le déroulement d'un atelier. Une première au sein de la Région 90, plusieurs Districts étaient réunis afin d'organiser cette demi-journée pour les professionnels de la santé sur vidéo conférence.

Plusieurs réunions étaient au rendez-vous afin d'organiser cette rencontre et cela m'a apporté une certaine expérience. Je suis allée un peu plus loin dans ma fonction de R.D.R.A., car j'avais le temps nécessaire à y consacrer vu que notre Comité de l'Information Publique est vacant pour le moment. Une lettre d'invitation a été rédigée pour inviter : Thérapeutes et médecins ainsi qu'un ordre du jour de l'atelier réservé aux professionnels dans le but de faire connaître Alcoolique Anonyme dans les établissements de santé dans chacune de nos Régions tel que: Joliette, les Pays d'en Haut, Laval, Basses-Laurentides, St-Jérôme et Laurentides (Saint-Agathe des Monts/Mont Tremblant). Beaucoup de courriels ont été envoyés ainsi que des circulaires distribués dans les cliniques, hôpitaux et autres.

Michèle L. Responsable de l'Information Publique des Pays d'en Haut était à l'ouverture avec le mot de bienvenue. : «Aujourd'hui nous voulons transmettre un message d'espoir à l'alcoolique qui souffre et souhaite nous rejoindre. Comment freiner la progression en ces temps de Pandémie? Offrir des outils pour s'en sortir. Que pouvons-nous faire, ENSEMBLE, pour l'Alcoolique?

Lecture des 12 Traditions ont été lues par un membre. Il y a eu présentation d'une capsule vidéo d'Intérêt Publique du Site d'A.A.



Lynda B. Délégué P56/A90 présente un diaporama sur l'historique d'Alcoolique Anonyme et sa structure.

Nos deux co-fondateurs Bill W. et Bob S. ont propagé le message en 1935, un programme en Douze Étapes ainsi que le livre d'Alcoolique Anonyme qui en est maintenant à sa quatrième édition, publié dans 180 pays et traduit en 71 langues, un outil favorable pour aider des millions d'hommes et de femmes du monde entier. Explication: Qu'est ce qu'un groupe et ses fonctions? Nous subvenons par nos propres contributions, afin de ne pas perdre notre but premier qui est de transmettre le message à l'Alcoolique qui souffre encore. «Merci de collaborer pour sauver des vies!

Depuis le début de la Pandémie, la maladie de l'alcoolisme a augmenté!»  
Présentation donnée par le Docteur John Sader, spécialiste en toxicomanie et alcoolisme, il nous a donné son opinion en tant que médecin. QUESTION : Comment les gens peuvent développer la maladie d'alcoolisme lors d'un événement majeur dans leur vie?



«La vie pour moi était difficile. Depuis l'âge de 16 ans, j'étais en survie, l'accueil d'A.A. m'a aidé, ça m'a réconcilié avec la vie! Pendant 2 ans, j'ai fait du meeting soit 1 à 2 par semaine, alors j'ai donc voulu devenir médecin et travailler en toxicomanie. L'alcoolique a un plus grand volume de dopamine à remplir ce qui fait que j'en voulais toujours plus...

Excessif dans le plaisir... veut devenir le meilleur... tandis que les gens normaux se satisfont avec très peu. Quand nous sommes jeunes, nous connaissons la joie, le plaisir d'AVOIR mais ça ne nous amène pas à être heureux. Les épreuves sont difficiles alors l'alcool est celui qui ne nous abandonne pas... jamais... C'est sécurisant! La Pandémie c'est le désarroi et seuls les gens solides s'en sortent! Ils sont super équipés, plus forts que la moyenne des gens car ils ont des outils pour être dans la résilience!»



QUESTION : Comment le monde médical se comporte-t-il face à l'alcoolisme?  
«Ceux qui ont beaucoup de métier et d'expérience sont mieux outillés. Les médecins n'ont pas beaucoup de formation en toxicomanie et en alcoolisme. Moi-même, je donne approximativement 20 conférences par année et c'est ma première sur Plateforme Zoom.



Dans les urgences, nous voyons l'alcoolique en «delirium tremens» qui entraîne un préjugé négatif de l'alcoolique pour l'urgentiste.»



Nous avons une grande admiration pour le Docteur Sader, toujours prêt à donner des conférences et même au Congrès International de San Antonio.

Il nous confie : **«Je redonne à A.A., vous m'avez sauvé la vie, j'ai reçu chaleur et accueil inconditionnel. C'est mon devoir de redonner aux autres.»**

Même qu'il nous conseille : **«L'attrait plutôt que la réclame... Arriver avec vos bagages et aider ceux qui sont en déséquilibre. Recueil de témoignages pour les professionnels. Remplissez les Plateformes.»**

Le cheminement en thérapie donné par Jean-Pierre, Thérapeute dans une Maison de Thérapie. Il nous présente une vidéo soumise aux résidents qui font leur entrée. Rapidement, après quelques jours, ils prennent conscience du NOUS. Différentes approches tel que: Le côté humaniste et/ou disciplinaire, faisant lieu avec les 12 Étapes d'Alcoolique Anonyme.

Le Gros Livre d'Alcoolique Anonyme est suggéré.

Première étape : Impuissant devant tout ce qui peut changer le comportement.

Deuxième étape: Nous en sommes venus à croire avec le temps. Un programme de 24 heures, un jour à la fois.

Troisième étape : Décider de confier sa vie et sa volonté.

Quatrième et cinquième : L'inventaire, on en parle un peu. Un travail qui se fera plus tard avec un parrain, pour se faire guider dans les étapes.

Onzième étape : Elle est en lien avec les 3 premières.

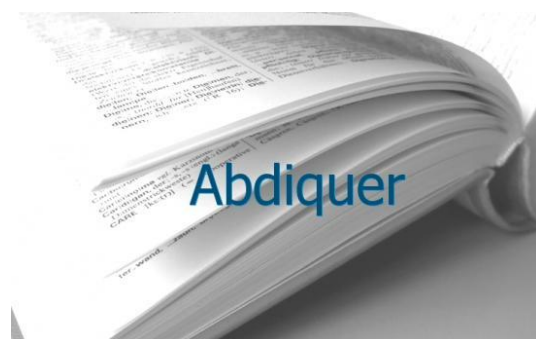
Ayant connu un réveil spirituel, ayant connu le programme, avec humilité et honnêteté essayer de transmettre le message.

**«J'aide les gens à découvrir leur chemin car chacun a un rôle à jouer dans la vie.»**



Puis il y a eu un partage d'un alcoolique en rétablissement. Ce dernier nous a transmis la grandeur du Mouvement, l'entraide et la générosité des membres. Son exposé comprenait son parcours avant de nous connaître et son rétablissement dans le Mouvement. Ce sont les services qui l'ont amené à grandir et qu'il continue toujours à revenir s'impliquer dans Alcoolique Anonyme. L'amour inconditionnel, le non-jugement, la présence d'une Puissance Supérieure à lui-même ainsi que le Gros Livre.

Il nous a parlé de l'importance d'ABDIQUER.





L'Atelier s'est terminé par une période de questions, suivi de commentaires. Les membres présents qui ont organisé l'atelier ont fait un travail vraiment formidable et professionnel. L'expérience va se renouveler vers d'autres secteurs de la société. Cet atelier était un début et une nouvelle façon de cibler les professionnels pour rejoindre l'alcoolique qui souffre. Ce fût pour moi, une expérience de plus que la Pandémie m'a amené. Cet atelier t'a inspiré? Viens NOUS rejoindre. NOUS avons un BUT commun: AIDER L'ALCOOLIQUE QUI SOUFFRE ENCORE.

Danielle S.  
R.D.R.A. 90-03  
**district03@aa90.org**

## PRÉSIDENT

Bonjour à tous et à toutes, mon nom est Ronald L. et je suis alcoolique.

« ...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. »

Le Manuel du Service chez les AA/Les Douze Concepts des Services mondiaux. Édition 2018-2020, Page S1.

Le parrainage chez les AA reste essentiellement le même, qu'il s'agisse d'aider un autre individu dans son rétablissement ou de servir dans un groupe. On peut le définir comme le partage de l'expérience d'un alcoolique qui a fait certains progrès dans son rétablissement et/ou dans son fonctionnement ou ses activités de service avec un autre qui en est à ses débuts. Ces deux formes de service découlent des aspects spirituels du programme.

FP-15 Questions & Réponses sur le Parrainage, Page 25.



Le Dr Bob a dit : «Si nous ne réussissons pas à acquérir un esprit de service, nous aurons manqué le plus grand cadeau que les AA ont à nous offrir.



La capacité de donner notre sobriété et par le fait même, de la garder.»

Il a aussi 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 : Par sens du devoir. Par plaisir. Parce que cela me permet de payer ma dette envers l'homme qui a pris le temps de me transmettre le message. Parce que chaque fois que j'aide quelqu'un, je me prémunis davantage contre une rechute possible.»



FP-15 Questions & Réponses sur le Parrainage, Page 26.

### Questions?

Qui d'entre vous avez un parrain?

Un parrain de rétablissement?

Un parrain de service?

### Qu'est-ce que le parrainage?

Chez les AA, le parrain et son filleul se rencontrent d'égal à égal, comme Bill et le Dr Bob.

Voici en gros en quoi consiste le parrainage : un alcoolique qui a progressé sur le chemin du rétablissement partage son expérience, d'une manière continue et individuelle avec un autre qui fait appel aux AA pour devenir abstinent ou le demeurer.

Page 7.

### Quel est le rôle du parrain de service?

La base de tout parrainage est de donner l'exemple. Les parrains de service peuvent communiquer à leurs filleuls le plaisir de s'engager dans le service des Alcooliques anonymes.

Pour ce faire, on insiste sur la nature spirituelle du travail de service et on souligne l'utilité du simple geste et de la foi.

Page 26.

### Le parrainage de service.

#### Quelles sont les qualités recherchées?

Un parrain de service, c'est généralement une personne qui connaît l'histoire des AA et qui a une solide formation dans la structure de service.

Page 25.

### Comment choisir son parrain?

La réunion du filleul et du parrain s'effectue sans formalité aucune, comme toujours chez les AA. Il arrive souvent que le nouveau aborde simplement un membre plus expérimenté dont le caractère semble compatible avec le sien et lui demande de devenir son parrain.

Page 9.



**Un parrain peut-il être trop ferme?**

Le programme des AA repose sur des principes qui ont fait leurs preuves, et le nouveau court un risque s'il en fait abstraction. Un parrain ferme insistera sur leur importance et saura habituellement convaincre le nouveau. D'un autre côté, une trop grande fermeté peut indisposer le nouveau. Elle devrait être tempérée par de la compassion et de la compréhension. Pages 18-19.

**Le parrainage de service.**

Le parrain de service commence par encourager le membre à servir dans son groupe d'attache — café, publications, nettoyage, assistance aux réunions d'affaires ou d'intergroupe... Il est important que le membre continue de s'imprégner des trois Legs — l'Unité, le Rétablissement et le Service... Pages 25-26.

**Le parrain et son filleul devraient-ils se ressembler le plus possible?**

L'expérience a toutefois prouvé qu'il est préférable que le parrain et ses filleuls soient du même sexe. En général, cette pratique aide nos membres à se concentrer sur le programme des AA. Pour les mêmes raisons, certains membres gais ou lesbiennes préfèrent un parrain de l'autre sexe. Pages 9-10.

Ceci étant dit, comment fait-on, en période de Pandémie, pour continuer à transmettre son expérience de service à quelqu'un qui veut servir et ce, malgré toutes les contraintes? Et vous, avez-vous continué à parrainer un membre qui voulait servir? Si oui comment avez-vous procédé? À mon tour de vous partager mon expérience lors de mon arrivée au Mouvement. Mon premier parrain m'a fait connaître l'appel à l'aide à l'écoute téléphonique.



J'avais un an dans le mouvement. Suite à cette aventure des services, j'y suis resté pendant toutes ces années, puis accumulé les fonctions aux services des membres d'Alcooliques anonymes. J'ai transmis à un autre membre le désir de servir, celui-ci est devenu Délégué un jour et aujourd'hui, il me parraine.

Ronald L.  
Président, Région 90  
[pres@aa90.org](mailto:pres@aa90.org)



# Activités de la Région sur Plateforme Zoom

Réunion de présidents de comité,  
groupes de travail, membres de  
bureau et visiteurs

***Vendredi, le 04 Juin 2021 à 19:00***

Comité Régional

***Samedi, le 05 Juin 2021 à 09:00***



Le RSG : un poste clé chez les AA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
Le Groupe des AA... Là où tout commence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette séance d'information s'adresse à toute personne qui est intéressée par le fonctionnement du groupe dans l'esprit d'Alcooliques anonymes.</li> </ul>
Les Douze Traditions- Synthèse de l'Expérience des AA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Nos traditions sont des guides vers de meilleurs façons de travailler et de vivre » Bill W.</li> </ul>
Les 12 Douze Concepts des services mondiaux...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette séance d'information nous aide à mieux comprendre le fonctionnement et la structure d'Alcooliques anonymes.</li> </ul>
Les finances! Où va l'argent?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
Rôle du RDR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
Sessions d'information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

## 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](mailto:pres@aa90.org)