

L'HÉRITAGE



Editorial	p. 02	Martin L., 90-03	p. 13
Micheline R.	p. 03	Joan I., Secrétaire	p. 14
Danielle S., RDR 90-03	p. 04	Debbie L., Déléguée Adjointe	p. 14
France F., Vigne	p. 06	Patrick B., Vice-Président	p. 15
Normand P., Délégué	p. 07	Shirley S., Trésorière	p. 17
Mélanie C., Présidente	p. 10	Activités de la Région	p. 18
Ronald L., Traitement et Accès	p. 11	Services offerts à la Région	p. 19

ÉDITRICE



Bonjour ! Mon nom est Pauline et je suis alcoolique. Merci à vous tous de me donner la chance de **servir** au Bulletin l'Héritage de la Région 90. Lorsque je fus bien nourrie de tout ce qui fut dit autour de moi par les membres AA, que ma vie avait retrouvé un sens, qu'enfin je revivais sainement, puisqu'un nouveau cadre de vie m'avait été offert, je sentais le besoin de rendre ce que j'avais reçu à ceux qui souffraient encore.

Les **services** en AA me donnaient cette opportunité par la voix de ma conscience qui me disait que je ne pouvais plus être égoïste ; il me fallait ajouter des actes. La belle histoire des AA me donnait le sens et la valeur de ce Mouvement qui me rendit la vie et me permit de la vivre différemment et meilleure.

C'était nécessaire de participer pour perpétuer ce vaste travail engagé depuis de nombreuses années.

J'aide les autres qui souffrent encore, qui cherchent la porte de sortie de l'enfer, dont je connaissais les terribles tortures. La raison retrouvée, la bonne conscience revenue, le bonheur de vivre encore, je me devais de le partager en me mettant **au service** du mouvement AA. **Le service** lui-même, me permit de grandir davantage en retrouvant des gestes, des façons d'être que j'avais perdues, oubliées, ou certains même qui m'étaient inconnus. J'ai retrouvé la confiance en moi.

Le contact des membres AA, encore sous le coup de leurs sautes d'humeur et de colère, comme j'avais eu les miennes, m'obligeait alors à me remettre en question et constater que très vite, même sans boire d'alcool, les mauvais réflexes reviennent très vite. Je constatais alors que **servir** les autres, était aussi **servir** pour moi. Un jour à la fois avait bien sa raison d'être ! Changer ma personnalité n'était pas chose facile.

Alors, j'avais grand besoin de **servir** les autres pour mieux m'aider à changer. Je donnais un véritable sens à ma nouvelle vie et ce nouveau mode de vie pouvait alors s'adapter à celui de ma vie en société. J'ai pu, au fil du temps, comprendre et apprécier la dernière phrase de la prière de la sérénité : « **La sagesse d'en connaître la différence.** »

Pauline C.,
Présidente de L'Héritage
bullreg@aa90.org



Bonjour ! Je m'appelle Micheline R. et je suis une alcoolique. Je prends un moment ce matin pour écrire au Bulletin Régional L'Héritage, pour me rendre compte de la chance que j'ai de faire partie de ce beau Mouvement parfaitement parfait. Pour moi, les fins d'années signifient un grand ménage et le mois de décembre est propice pour passer à l'action ; c'est ce que j'ai fait encore une fois cette année : faire du rangement dans ma voûte d'archives, rajouter les documents des deux dernières années en tant que Responsable de ce Bulletin et autres documents. Je vais terminer la lecture de certains livres dont : Free on the inside (Stories of AA Recovery in Prison) d'AA GRAPEVINE que je me suis procuré dans la dernière année. C'est fou de constater combien mon amour pour le Mouvement est grand quand j'entre dans ma pièce AA et que je regarde tout ce que j'ai pu accumuler et dont j'ai pris le plus grand soin durant toutes ces années. Tout cela m'est encore très utile aujourd'hui, autant pour répondre à un alcoolique dans le besoin, que pour mon évolution personnelle.

Je suis heureuse que Pauline ait accepté ce poste et que j'aide actuellement quand elle me le demande. À mes yeux, Pauline n'est pas qu'un serviteur de confiance, mais aussi une grande amie avec qui il est facile de faire affaire. Elle fait partie de mon monde depuis 31 ans déjà et elle est encore là. C'est important d'assurer la relève à nos futurs serviteurs. Ce qui fait qu'un jour, il y a eu un membre qui a aidé Ronald L., qui lui, a aidé Lise V., qui à son tour, a aidé Luc S., qui lui m'a aidé et que moi, aujourd'hui, je suis là pour Pauline C. Pourquoi ? Simplement par reconnaissance, voilà ! Voyez comme c'est facile, plaisant, léger, même amusant. Juste à y penser, ça me remplit de joie !

Je suis heureuse aussi par ce que je prends conscience que toutes les fonctions que j'ai occupées depuis mon adhésion dans AA m'ont servi et me servent encore aujourd'hui, autant dans ma vie personnelle, professionnelle, que vers ce dans quoi je me dirige actuellement. Cela m'aide pour prendre la parole en public, prendre des décisions et faire des choix. Être responsable d'activités, faire des travaux de recherches, s'occuper de la trésorerie, prendre des notes servant aux archives et m'occuper d'un journal comme celui-ci, chacune de ces fonctions trouvent leur raison d'être, en cette fin d'année 2021. Au début, je me demandais bien dans quoi je m'embarquais quand j'acceptais une fonction, mais maintenant, c'est une question que je ne me pose même plus.

Alcooliques anonymes aura été mon plus gros et mon plus grand casse-tête, car il y avait autant de morceaux qu'il y

avait de faits et gestes que j'ai pu poser, dire ou faire, avec comme seul résultat, la beauté de mon « hors sentier » en tant que personnalité et comme serviteur acharné. Et vous, à quoi ressemble le vôtre ? Est-il grandiose, magnifique, merveilleux ? Je vous le souhaite !

Micheline R.,
Présidente de L'Héritage de 2020-2021

De l'inattendu à la gratitude

Bonjour ! Mon nom est Danielle et je suis alcoolique. Lors de mon élection en tant que RDR, je savais que ma tâche ne serait pas la même. Deux ans se terminent, nous devons changer nos courriels, changer les mots de passe et c'est de l'inconnu pour moi. Tranquillement, avec de la persévérance, ***la force du nous***, en s'entraînant avec de la patience, ça va fonctionner. J'ai une belle équipe qui s'entraide au district-03 ; nous avons le don du partage et l'amour des services.

Deux jours avant Noël, j'ai fait de la technique pour la première fois pour une réunion, car j'étais la seule disponible ce soir-là. Le groupe ENTRAIDE s'est tourné vers le virtuel, car il y avait deux membres en quarantaine et la conscience de groupe a décidé de fermer la salle jusqu'à la fin janvier. La pandémie est fulgurante et d'une vitesse extrême. Les mesures sanitaires se resserrent et d'autres groupes ferment pour un certain temps.

Tout ça, pour vous dire que le téléphone sonne et les courriels arrivent de partout. De l'inattendu, d'un côté attristant, mais bien plus de l'autre côté de la médaille, je ne suis pas seule. Cela m'a permis de parler avec des membres et d'avoir de beaux contacts.

C'est du nouveau au district depuis quelques mois, chaque membre du bureau et tous les responsables des comités ont des courriels qui sont à leur disposition pour servir Alcooliques anonymes. Ceux-ci vont être transférés à chaque nouveau serviteur, donc le courriel va demeurer au district-03. C'est une façon de garder l'anonymat des membres ayant un courriel rattaché à sa fonction. On peut faire des virements via interac pour les contributions dans les événements virtuels, le paiement des Vignes pour les groupes et nos loyers au local du district à Joliette. Ça fait partie de la nouvelle aire qu'est la technologie dans Alcooliques anonymes.



Pour ne pas être seuls dans notre salon, on organise les 12 heures de Noël au local du district-03 avec la collaboration du district-26. Le comité se réunit à quelques reprises pour élaborer une journée dans la joie et le partage. Sept jours avant l'évènement, nous convoquons les membres-serviteurs des 12 h de Noël. Le responsable du café, celui de l'accueil et leurs équipes craignent la pandémie qui augmente en flèche et cela pourrait entraîner des répercussions à notre bien-être commun.

La santé publique impose des mesures aux organismes essentiels tels qu'Alcooliques anonymes : les salles sont réduites à 25 personnes et le masque en tout temps. En conclusion, nous devons redoubler de prudence dans les salles. Un membre propose l'annulation des 12 h de Noël et nous passons au vote. Presque la majorité des membres vote pour et un contre. La procédure veut que l'on entende la voix de la minorité.

Ce membre a éclairé et convaincu de l'importance de ne pas rester seul, de partager ensemble, et que la journée peut se dérouler sur Zoom ! Il y a reconsidération des votes, toutes les mains se sont levées pour reconsidérer leurs votes. Nous recommençons le vote de l'annulation des 12 h de Noël et tous les membres présents votent contre. On veut les 12 h de Noël sur zoom, on se rallie, on s'entraide, on passe à travers nos peurs pour organiser le virtuel en si peu de temps. Cet évènement a été une réussite totale pour moi dans

l'accomplissement de nouvelles tâches techniques.

Je cite du bulletin : **ARCHIVAGES**

- « Il en découle le besoin de toujours respecter le point de vue de la minorité. Bernard Smith Administrateur classe A (non alcoolique), ainsi que le président de la Conférence des Services Généraux, de 1951 à 1956. » Tiré du Bulletin numérique sur les archives (vol.5—No.1 Été 2016) sur le site de : <mailto:aa.org>

Ce fut 12 heures de visages heureux, chanceux de pouvoir être parmi nous à Noël, malgré l'annulation du présentiel. Chaque heure, il y avait une moyenne de 40 à 50 écrans ainsi que la maison de thérapie du Pavillon Nouveau Point de Vue qui était avec nous. Ce fut une journée remplie de spiritualité !



LE SERVICE M'A PERMIS DE VIVRE ÇA !

Des partages d'amour, des miracles, ça existe !

– Dans des temps libres, on jase de notre Noël et du premier Noël abstinant pour certains.

– Nos premières expériences de services quels qu'ils soient.

– Avec les promesses, on s'est amusé à trouver le mot qui manque dans la phrase. Les gens ont participé et de cette façon nous avons lu les Promesses en nous amusant. En ce jour de Noël, j'ai profité du « **MOMENT PRÉSENT** ».

Pour l'amour des services, pour ne pas être seule, et pour mon rétablissement.

Danielle S.,

RDR 90-03

district03@aa90.org

COMITÉ DE LA VIGNE



Bonjour à tous les lecteurs du Bulletin Héritage, revue bimestrielle de notre belle Région 90. J'en profite pour vous souhaiter, ainsi qu'à vos proches, une excellente année 2022, pleine de santé, d'amour, de paix, de sérénité. Je vous souhaite aussi de servir dans la paix et l'amour.

Pour aller dans le même sens que la carte jaune fournie par le BSG, tout membre/serviteur a droit à du respect et devrait en faire tout autant vis-à-vis les autres. Donc, de cette façon, les membres serviront en sécurité.



Je suis fière et heureuse de commencer cette nouvelle implication au sein du comité de la Vigne AA, qui est remplie de nouveau défi en ce début d'année, coïncidant aussi avec la sortie de la première édition papier, suivant l'arrêt d'impression causé par la pandémie de COVID-19. J'aurai ma première réunion du Comité des Éditions de la Vigne AA dans neuf jours, et ensuite, ce sera débuté pour de vrai.

La Vigne papier vient tout juste d'arriver au bureau de Montréal et les commentaires sont très positifs : « **La**

nouvelle Vigne est belle en maudit ». J'ai déjà hâte de recevoir ma copie. Cette nouvelle implication, j'en suis convaincue, me permettra de grandir comme toutes les autres l'ont fait avant. J'inviterai les membres inscrits aux séances d'échange de vues de la Vigne AA, aussitôt que je serai prête, mais probablement fin janvier début février, et par la suite tous les mois ou tel qu'il en sera nécessaire pour les responsables de la Vigne d'échanger sur leur rôle respectif dans les districts et les réunions. Je suis honorée de poursuivre l'œuvre du président précédent Éric P. qui a fait un super beau travail. Merci, à ce serviteur de confiance, sur qui l'on peut toujours compter.

Alors, si tu n'as pas encore de fonction au sein d'AA, je te suggère de garder les yeux ouverts, car il reste des chaises vides à tous les niveaux et il n'est pas trop tard pour faire ton choix et aller de l'avant. ***Que de belles choses pourraient t'arriver !*** Au plaisir de se revoir bientôt, en présentiel bien évidemment, c'est ce qui est souhaitable, mais sinon le plan B est très respectable et l'on se reverra sur la plateforme Zoom quelque part.
BONNE ANNÉE 2022.

Amour & Services

France F.

Président Comité de la Vigne AA

Région 90, Nord-Ouest du QC

lva@aa90.org

DÉLÉGUÉ

Bonjour à tous, mon nom est Normand P. et je suis alcoolique. J'ai le plaisir et la

responsabilité de vous servir à titre de délégué pour notre belle Région 90, le Nord-Ouest du Québec, pour les deux prochaines années.

C'est avec un cœur rempli de gratitude et de façon très humble que j'entame ce nouveau mandat que vous me donnez la chance de vivre. J'ai beau avoir été délégué adjoint pour les deux dernières années, m'être préparé mentalement, je me sens quand même tout petit devant cette chance que j'ai de plonger un étage plus bas dans la structure d'Alcooliques anonymes, d'avoir le privilège et la responsabilité de participer activement à la Conférence annuelle des Services Généraux pour les deux prochaines années. Croyez-moi, lorsque je vous dis que le service transforme des vies.



Un des premiers cadeaux de l'implication du service fut de faire de moi une personne responsable. Toute ma vie durant d'alcoolique actif, avait fait de moi ce qui arrive à tant de nous

qui souffrons de cette terrible maladie : un irresponsable fuyant devant ses responsabilités, immobilisé par des peurs qui dirigeait ma vie, égoïste et égocentrique. Je ramenais tout à moi, et dans une solitude totale, je m'enfonçais dans cette existence médiocre. Vaincu, je me suis joint à Alcooliques anonymes, sans vraiment savoir que ma vie serait transformée. Doucement, ce mode de vie spirituelle et la pratique des 12 Étapes m'a transformé, m'a apaisé.

Ma route fut parsemée de membres responsables qui m'ont tendu la main et qui m'ont transmis cet amour, cette flamme qui m'anime. **Le service chez les AA**, comme je disais plus haut, ce fut de devenir responsable ; voilà un des premiers cadeaux que j'ai reçu. J'ai ouvert la salle, j'ai fait le café et placé les chaises. Puis, au fil des expériences vécues, les bonnes comme les moins bonnes, mon égoïsme et mon égocentrisme ont diminué et ont laissé place à mon écoute, ma bienveillance, mon désir de donner, de partager.

Le don de soi apporte de grandes joies. Je crois que les récompenses qui viennent par la suite, à force de servir AA de façon soutenue, sont de devenir un meilleur être humain, pour soi, pour les autres.





Comme une cheville carrée dans un trou rond, je ne trouvais jamais ma place. Je n'arrivais que difficilement à connecter avec les autres. La pratique du service m'a emmené à être de plus en plus en paix. Il m'arrive de plus en plus souvent de connecter, de me sentir en communion, que dans l'instant, il y a vous, il y a moi, et... il ne manque rien. Tout est bien, quelle douceur mes amis ! Je ne vous remercierai jamais assez pour les transformations que vous me permettez de vivre. Dans votre nouveau mandat, ou la continuité de celui que vous occupé, transformez-vous mes amis.

Ensemble, accédons à cette transformation spirituelle qui fait de nous de meilleures personnes. Brillons par notre amour les uns envers les autres. Soyons doux, compréhensifs et aimants. Je ne connais aucun autre endroit où la récompense est plus grande. Le service, de la main tendue à la Conférence, du café et de la vadrouille à la responsabilité d'un

comité, ou être RSG pour un groupe vous transformer Mon aventure de délégué est à peine débutée, j'en suis déjà tout secoué, tout ému. Je vous annonce ici que j'ai été affecté aux comités **Grapevine et La Vina** pour les deux prochaines années.

En début janvier, les communications avec le BSG sont nombreuses, autant par courriel que par téléphone et je suis secoué chaque fois par l'amour que je ressens face à tout ce processus plus qu'intimidant.

Que ce soit du coordonnateur de la Conférence, Steeve S. qui m'appelle pour s'assurer que tout est correct de mon côté, par son ton détendu, je me sens pris en charge. J'ai l'impression que je discute à un vieil ami, que tous les efforts mis par mon « buddy » de l'Illinois du Nord Gordon N., un délégué du panel 71, pour me rassurer que tout va bien, que je suis à ma place, que c'est Dieu qui m'a choisi, qu'il est normal que je me sente perdu, que les délégués actuels des autres régions du Québec avec qui j'ai développé des liens depuis les deux dernières années me soutiennent et m'éclairent sur les différents accès et les documents que je dois remplir sur mes responsabilités et les échéanciers, sans parler des anciens délégués de notre Région et de mon parrain de service.

Je me sens tellement entouré, tellement appuyé, tellement aimé, c'est ce que je voudrais bien vous offrir à mon tour. Alors, vous pouvez compter sur moi pour vous assister, pour rire

quand ça sera drôle et verser une larme quand ça sera triste et aussi pour vous éclairer aux meilleurs de mes connaissances, pour qu'ensemble on recherche des solutions aux petits défis devant nous, pour vous dire qu'en réalité il n'y a pas vraiment d'erreurs, mais plutôt place à amélioration, et que tout est correct.

Dans le prochain numéro, je développe sur les différentes étapes vers la 72^e Conférence... « **Les AA arrivent à l'âge adulte 2.0 : Unifiés dans l'amour du service** » Que votre nouveau mandat soit parsemé de joie !

Normand P.,

Délégué Région 90 P72

Del@aa90.org

PRÉSIDENTE

Je m'appelle Mélanie et je suis alcoolique. Une alcoolique qui, par la grâce de Dieu, et l'aide du mouvement des Alcooliques anonymes, n'a pas pris son premier verre depuis le 2 août 1998. Le passage à la nouvelle année invite souvent aux bilans. Que de chemin parcouru au cours de cette dernière année 2021 ! Je termine ma fonction de trésorière de la Région 90 et amorce celle de présidente de cette même Région.

Tant de gens à remercier ! Autant ceux qui m'ont appuyée, que ceux qui m'ont fait réfléchir, ou m'ont remis en question.

Le Plan est bien plus grand que ce que j'en comprends et les bienfaits se cachent parfois dans des couleurs inattendues. **Les services m'ont permis de côtoyer des membres désireux de contribuer au bien-être commun tout en s'assurant une sobriété personnelle entretenue.** Je suis reconnaissante de cette belle diversité d'êtres humains avec qui j'ai eu la chance d'échanger des moments d'émotions et de vérité que je n'aurais pas envisagés dans une vie pas si lointaine.

Merci à France, Ronald, Normand, Denis et Michelle pour cette traversée. Je poursuis l'aventure avec une toute nouvelle équipe. J'ai bien hâte de découvrir les nouveaux serviteurs qui se joindront à nous pour cette aventure spirituelle évolutive dans un décor régional. Aux anciens et nouveaux, je vous invite à m'approcher comme la sœur alcoolique que je suis. Je suis souvent surprise de la portée d'échanges qui m'apparaissent banals aux premiers abords. **Laissons Dieu agir au travers des gens et des événements, pour notre plus grand bien.** Merci, de me permettre de servir.

Mélanie C.,

Présidente de la Région 90 Nord-Ouest du Québec

pres@aa90.org



COMITÉ DU TRAITEMENT ET ACCESSIBILITÉ

Bonjour ! Mon nom est Ronald L. et je suis alcoolique. J'ai la responsabilité de vous servir au comité du traitement et accessibilité à la Région 90. Je suis aussi accompagné d'une adjointe Manon T., RDR sortante du district 90-06.

Tout comme vous qui débutez une nouvelle fonction, je suis fébrile et j'ai hâte d'avancer avec vous. Nous devons travailler tous ensemble, que ce soit pour favoriser le rapprochement par les contacts temporaires, ou établir des contacts avec des centres de traitements, ou encore les maisons de transitions, hôpitaux psychiatriques, maisons de repos. L'accessibilité pour tous les alcooliques, on peut lire dans le Gros Livre : « Nous sommes des gens qui normalement, ne nous fréquenterions pas. » Ce qui est particulièrement vrai, lorsque quelqu'un est un peu différent des autres. Par contre, l'unité du groupe se renforce quand tous les membres sont inclus et respectés et peuvent fonctionner comme des membres à part entière du

groupe. L'abstinence de tous s'en trouve renforcée. Quand nous nous retrouvons face à une personne ayant des besoins différents, nous ferions bien de nous rappeler la Déclaration de Responsabilité des AA : « *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.* »

On connaît tous les contacts temporaires et ses principes. Le comité du traitement est plus large que juste de favoriser le rapprochement avec les gens qui sortent de thérapies. Dans la brochure : Le Groupe AA, là où tout commence, p. 28, 29 et 30 est expliqué au niveau du groupe et l'implication de comités à la vie de groupes.

La liaison du comité des centres de traitement

Certains groupes ont un représentant auprès du comité du traitement (CT) qui assure le lien entre l'intergroupe local (bureau central) et le comité des centres de traitement du district ou de la région. Il partage ce travail de service essentiel avec les membres de son groupe d'attache et les incite à participer à cette responsabilité.

Le membre du comité des centres de traitement, appelé dans certaines régions représentant du comité des hôpitaux et institutions (H&I), cherche à mieux faire connaître le mouvement des AA auprès du personnel des hôpitaux et des établissements de traitement et à mettre les outils de rétablissement des AA à la disposition des alcooliques qui

se font soigner. Faisant partie du programme, favoriser le rapprochement (contact temporaire), les membres du comité des centres de traitement peuvent aussi agir comme contacts lorsque les patients alcooliques obtiennent leur congé.

La brochure « Les AA dans les établissements de traitement » et le « Manuel du traitement » peuvent aider les AA dans leur service en établissements de traitement.

La liaison du comité de l'accessibilité

Le représentant du groupe auprès de l'accessibilité peut coordonner toute assistance nécessaire à ceux qui doivent surmonter des barrières pour participer pleinement aux réunions AA. De nombreux représentants trouvent utile de communiquer avec leur intergroupe (bureau central), lorsqu'ils essaient de rejoindre ceux qui ont des difficultés d'accessibilité. Certaines régions ou certains districts ont des comités de l'accessibilité.

Pour certains membres des AA, une marche de quinze centimètres est un obstacle insurmontable. Une porte verrouillée, une rampe bloquée, ou un problème de stationnement, peut les empêcher d'assister à une réunion. Certains membres sont malades, confinés à la maison, ou vivent dans des maisons de retraite ou de convalescence, d'autres ont des problèmes de vision ou d'ouïe, des difficultés de lecture, d'apprentissage ou de traitement des informations, d'autres enfin sont âgés,

se déplacent en fauteuils roulants, avec une canne ou ont d'autres difficultés à se déplacer. Ils peuvent avoir de la difficulté à comprendre les publications.

L'absence de services de garde des enfants empêche d'autres d'assister aux réunions. L'éloignement géographique et les différences culturelles peuvent rendre difficiles les contacts avec d'autres membres.



Les problèmes d'accès touchent tous les alcooliques qui éprouvent des difficultés à participer aux activités des Alcooliques anonymes, qu'elles soient de nature mentale, physique, géographique, culturelle, ethnique, spirituelle ou émotive. Il y a une grande variété de matériel pour améliorer l'accessibilité, dont des publications en braille, le langage des signes américains, des brochures faciles à lire en anglais ainsi qu'en d'autres langues, en caractères réguliers ou en gros caractères.

Le document de service « ***Au service de tous les alcooliques*** » et les lignes de conduite des AA « ***Accessibilité pour tous les alcooliques*** » et « ***La transmission du message des AA aux***

alcooliques sourds », peuvent donner une orientation et des conseils à ceux qui sont intéressés à rendre le message des Alcooliques anonymes et la participation à notre programme de rétablissement accessible à toute personne qui le désire. FP-16 LE GROUPE AA

Les contacts temporaires malgré la pandémie ont été acheminés à certains districts. Les demandes ont été acheminées aux RDR de district qui ont fait les suivis avec des membres de leurs districts pour faire le suivi avec de nouveaux membres sortants de thérapies.

C'est pourquoi, le besoin d'une liste des contacts aidants qui veulent accompagner un ou une membre sortant de thérapie. Voici le lien qui vous amène au comité du traitement :

<https://aaregion90.org/centres-de-traitement/>

Le formulaire à remplir et retourner au président du comité au courriel suivant : **ctrait@aa90.org**

C'est un début, et si vous avez des questions au niveau des groupes et districts, n'hésitez pas à communiquer avec moi et mon adjointe Manon T. au **ctrait-adj@aa90.org**.

Ronald L.,

Président du comité du traitement et accessibilité de la Région 90

Bonjour à tous, mon nom est Martin et je suis un alcoolique en rétablissement. J'ai commencé à aimer les services à mon premier terme comme RSGA dans un groupe. Puis, j'ai fait un autre terme et j'ai terminé mon mandat dans mon groupe d'attache à la fin décembre. Je commence un autre mandat pour deux ans comme RDLV dans mon district 90-03. Merci, mon Dieu, ma Puissance supérieure qui me guide et surtout à Normand P., mon parrain de service. J'aime tellement les services, car cela m'aide à rester abstinant et à grandir encore plus. Voilà l'amour que j'ai pour les services !

Martin L., **RLVD, district 90-03**



SECRÉTAIRE

Bonjour à tous mes amis des Alcooliques anonymes. Je suis Joan, votre nouvelle secrétaire pour les deux prochaines années. Je me suis présentée à ce poste l'an dernier et je n'ai pas été élue. Dieu avait d'autres plans pour moi. J'ai été déçue, un peu amère, mais aujourd'hui, je suis en mesure de dire que Dieu a fait pour moi ce que je ne pouvais pas faire par moi-même. Il m'a donné l'occasion de stabiliser ma relation avec lui. Je me suis replongée dans mon Gros Livre et mon 12-12. Je me suis tournée vers le nouveau en accueillant des gens pour des groupes d'Étapes. ***J'ai une confiance totale dans le plan divin.***

En 2022, ma famille, mon rétablissement, mes amis, mon travail, mes cours à l'université, mes réunions de bureau et votre présence combleront mes 24 heures, c'est certain. Je suis une intense, une femme de cœur avec un certain caractère (hihihi!), mais au travers de tout cela, je vais grandir encore davantage.

Nous avons eu notre première rencontre de bureau cette semaine et j'en suis ressortie enchantée par la belle ambiance qu'il y avait. Nous avons ri, j'ai éprouvé du bonheur et ressenti de l'espoir. Ces années seront bénéfiques à plusieurs niveaux pour chacun d'entre nous, j'en suis certaine.

En 2022, je veux vous rencontrer, vous parler, mais surtout vous écouter. Je veux vous connaître en tant qu'humain avant tout. Vous êtes aussi passionnés

que moi et cela nous donne la force nécessaire pour faire ce beau voyage spirituel qui s'annonce. Je suis prête, comme dirait mon amie Michelle, à vivre dans ce grand laboratoire de croissance.

Au plaisir de vous rencontrer sous peu. Je vous souhaite la paix et la sérénité. Pour ma part, je vous donnerai toute la bienveillance dont je serai capable.

Joan I.

Secrétaire, Région 90

secr@aa90.org

DÉLÉGUÉE ADJOINTE

Allô, mes amis, je m'appelle Debbie et je suis alcoolique. 2022! Aujourd'hui, commence mon nouveau voyage spirituel. Comme dans toutes mes autres responsabilités de service dans AA, de la préparation du café à la présidente d'une assemblée régionale, je commence par un sentiment de nervosité et d'excitation. ***Je suis très reconnaissante de l'occasion qui m'est donnée de servir la Région 90.***

Ce premier article que j'écris en tant que déléguée adjointe est de me présenter aux membres de la Région 90 et de partager avec vous comment ce voyage spirituel a commencé. D'une certaine manière, j'espère que mon histoire vous inspirera à lever la main lorsqu'on vous demandera de servir dans les AA.

Le 23 septembre 1994, à 30 ans, je suis entrée dans le sous-sol d'une église de Hull QC (district 90-05) avec le désir de mourir ; j'avais touché le fond. Non pas que je le savais à l'époque, mais c'était la fin de ma vie alcoolique active, mais aussi le début du voyage spirituel que je n'aurais jamais cru exister. J'ai quitté cette première réunion avec un Gros Livre, des numéros de téléphone et un très petit sentiment d'espoir.

Depuis ce jour, il y a un peu plus de 27 ans, il n'y a pas une partie de ma vie qui n'a pas changé. Mais la seule chose sur laquelle je veux être claire, c'est que je me souviendrai toujours de cette jeune fille qui a franchi ces portes avec le désir de mourir. Je serai toujours alcoolique d'abord, quel que soit le titre du poste de service.



J'ai commencé le service dans mon groupe d'accueil presque tout de suite quand je suis arrivée ici : faire du café, installer la salle, être à l'accueil, nettoyer les cendriers (oui, nous fumions encore dans les salles à l'époque). Passons ensuite, à la lecture, puis au secrétaire, à la présidence. Tout ça, sans commencer les 12 Étapes. Mais il est arrivé un moment où ce bas-fond alcoolique est revenu comme un bas-

fond émotionnel, où le désir de mourir est revenu. C'est ce qui m'a amenée aux 12 Étapes et au mode de vie des AA. Je n'oublierai jamais cette jeune fille qui est entrée à sa première réunion des AA. Pour servir AA, j'ai besoin d'être émotionnellement, spirituellement et physiquement équilibrée pour servir dans les autres principes spirituels d'AA, c'est-à-dire les 12 Traditions et les 12 Concepts. ***De là est venu le courage ou la volonté de lever la main vers d'autres services des AA : RSGA, RSG, Congrès, RDRA, RDR, Trésorier, Vice-présidente, Présidente et aujourd'hui Déléguée Adjointe.*** C'est donc la version courte de mon voyage spirituel jusqu'à aujourd'hui. J'attends avec impatience ce que cette prochaine phase du voyage nous réserve et c'est un plaisir pour moi d'être avec vous tous pour les deux prochaines années. Dans l'amour et le service

Debbie L.

Déléguée Adjointe P72 Région 90

deladj@aa90.org

Vice-Président

Bonjour ! Je m'appelle Patrick B. et je suis un alcoolique. J'ai la responsabilité de vous servir comme Vice-Président de la Région 90 pour le groupe 72.

En décembre, je terminais mon terme de deux ans comme RDR du district 90-12. Un terme qui fut pour le moins atypique. Grâce à mes connaissances, mes technologies, et mon côté solitaire de nature, j'ai bien navigué dans toute cette folie qu'a été le confinement. J'ai aussi contribué à ce que notre belle région se positionne rapidement dans le

virtuel afin d'offrir un endroit aux alcooliques pour se rassembler.

J'ai adoré mon expérience, mais la fin m'a laissé amer. Les serveurs abandonnant leurs postes, aucune relève, très faible intérêt général pour les services. Les groupes qui fermaient, les chicanes un peu partout. Nous n'arrivions même pas à trouver de relève pour le district. Bref, je me suis laissé emporter dans ce négativisme et j'en suis venu moi aussi à me demander si je voulais continuer de servir. Ce qui m'a redonné foi en les services c'est le comité régional à Mont-Laurier. L'endroit était bondé, la joie était aux rendez-vous et l'on pouvait discerner les sourires derrière les masques. J'y ai vécu une foule d'émotions alors que la passion se déferlait et, comme j'aime le dire, nous pratiquions « dans la ouate ». Car oui, pour moi, c'est ça les services. ***C'est une manière d'apprendre à vivre, à se nommer, à s'exprimer et à gérer les conflits, tout ça dans l'amour.*** Dans les services, j'ai le droit à l'erreur, je me sens en sécurité d'être moi-même, je sais que je serai toujours accueilli, peu importe si j'ai été adéquat ou pas.



C'est donc à ce comité que j'ai repris ma foi dans les services et dans mon désir de servir. C'est aussi là que j'ai décidé à quel poste j'aimerais me présenter. Car, bien que je ne savais pas quelle décision prendre jusqu'à ce moment, je n'avais pas chômé. J'avais parlé avec tous ceux qui pouvaient m'informer sur les postes à la région ; président, ancien-président, délégué, anciens-délégués, mes amis, mon parrain de service, et mon parrain de rétablissement. Je n'ai pas oublié la principale personne intéressée en dehors de moi, ma conjointe. C'est donc bien informé que je me suis décidé à me présenter comme vice-président de la Région 90.

J'ai toujours aimé les élections et j'avais toujours rêvé d'être dans la salle et dire « oui » quand on nomme mon nom, de monter sur scène et me présenter. Heureusement, c'était en présentiel !

C'était parfait ! Je me rappelle encore toute mon effervescence, alors que je me présentais et répondais aux questions de mes comparses. L'attente avec l'autre candidate, puis ce fut la tombée du résultat, les félicitations, les accolades.

Je suis au début de l'aventure et j'ai hâte de voir ce que l'avenir nous réserve à nous, membres de bureaux, cette équipe fantastique avec qui j'ai la chance de servir. Bonne année 2022 !
Merci, de servir.

Patrick B.
Vice-Président Région 90
vpres@aa90.org.

TRÉSORIÈRE

L'amour du service s'est emparé de moi, je finis un terme de deux ans au poste de RDR du district 90-22. Cela m'a permis de me dépasser, de grandir intérieurement avec des gens qui ont su me faire confiance ; lorsque nous

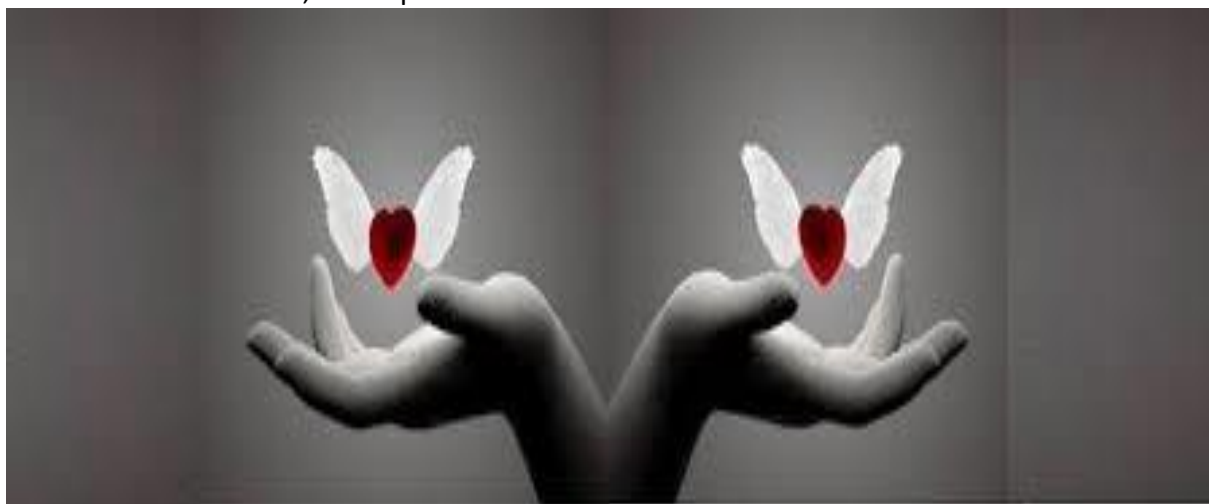
parlons d'unité, voilà un bel exemple de solidarité. Je commence un nouveau poste à la région au titre de trésorière, mais je suis quelque peu fébrile, car j'avais déjà pris la trésorerie dans des groupes. Mais là, je vois cela comme un très gros défi, mais ce ne sera pas le premier défi de ma vie. Je sais qu'il y a des personnes à qui je pourrai demander conseil et aide, car c'est dans le « *nous* » que se cache le secret de réussite chez AA, alors je serai votre serviteur de confiance pour les deux prochaines années. Merci, pour vos mots d'encouragements, cela me donne le courage et la détermination afin d'accomplir ce travail.

Amour & Service

Shirley S.

Trésorière à la Région 90

tres@aa90.org





ACTIVITÉ DE LA RÉGION

JOURNÉE PRÉ-CONFÉRENCE

SAMEDI, LE 19 Mars 2022 à 09:00

Prenez note que pour cette réunion aura lieu sur la plateforme Zoom suite aux décisions qui ont été rendues par la Santé Publique voulant, entre autre, limiter le nombre de personnes au même endroit. Pour toutes questions, 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 district

Pour plus d'information, contactez le président de la Région 90

courriel : pres@aa90.org