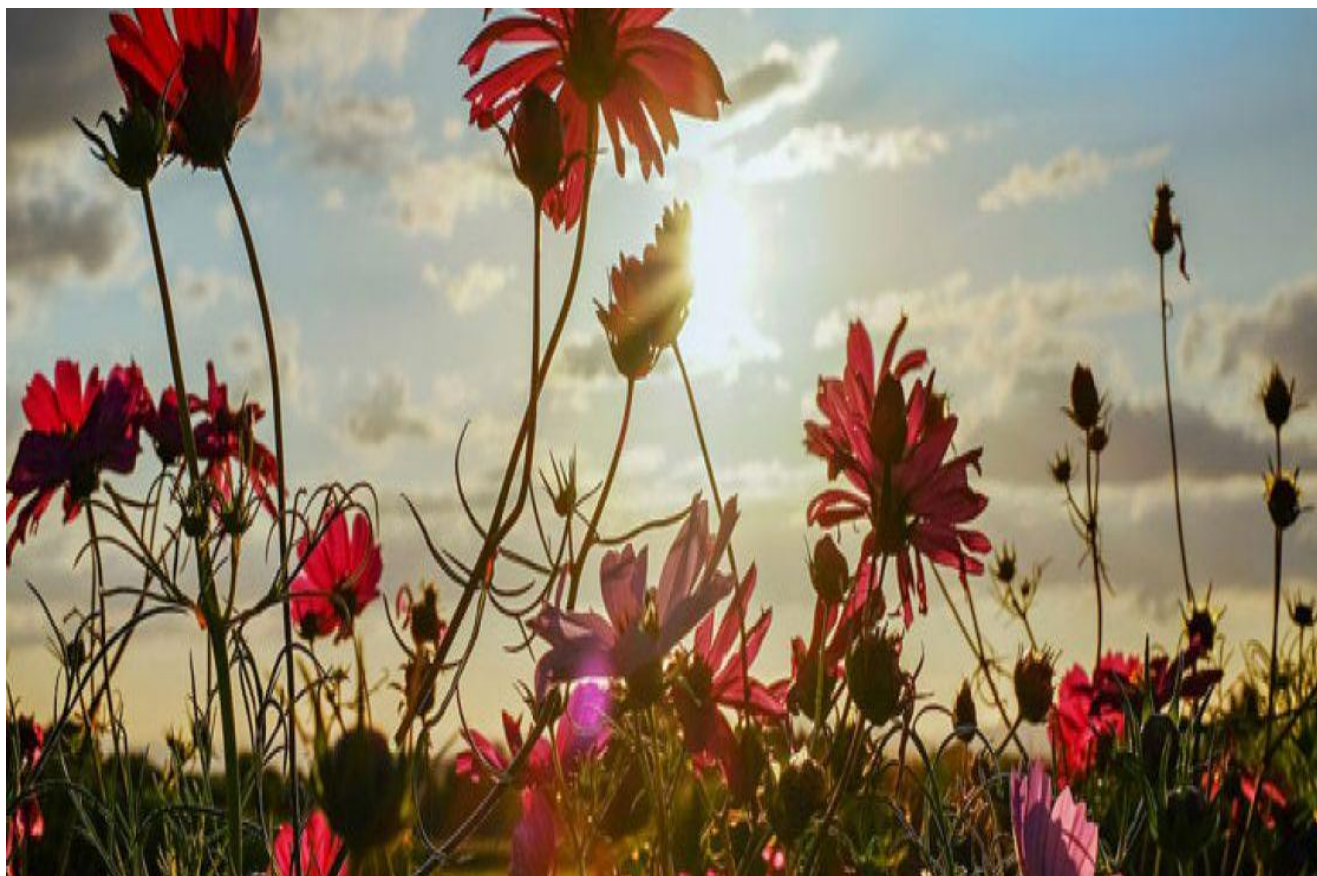


L'HÉRITAGE



Editorial	p. 02	France F., Comité de la Vigne	p. 12
Mélanie C., Présidente	p. 03	Marie-Ève, RSGA, 90-03	p. 14
Yves G., Centres de détention	p. 04	Manon T., Traitement et accès	p. 15
Ronald L., Traitement et accès	p. 05	Jocelyne N., Archiviste	p. 17
Raynald, Sainte-Julienne	p. 08	Normand P., Délégué	p. 21
Serge D., Centres de détention	p. 09	Activités de la Région	p. 23
Sylvain S., RSG 90-08	p. 10	Services offerts à la Région	p. 24
Mélinde MC, 90-03	p. 11		



ÉDITRICE

« Un service, c'est tout ce qui nous permet d'atteindre légitimement un camarade qui souffre encore. Comme nous l'avons vu, l'appel de la Douzième Étape est le plus grand des services chez les AA. La publicité qui a incité le candidat à communiquer avec nous, la voiture que nous avons conduite, l'essence que nous avons payée, et les tasses de café que nous lui avons offertes, tous ces accessoires ont été nécessaires pour nous permettre de répondre efficacement à l'appel. Ce n'est là que le début. Nos services incluent les lieux de réunions, la coopération avec les hôpitaux, les bureaux d'Intergroupe, et les brochures et les livres. Les Services peuvent requérir des comités, des délégués, des administrateurs et des conférences. Ils comprennent aussi de petites contributions volontaires d'argent afin que le groupe, la région et l'ensemble des AA puissent fonctionner. Ils s'échelonnent à partir d'une tasse de café jusqu'au Siège social des Services généraux des AA pour des activités nationales et internationales. La somme de **tous ces services** constitue notre Troisième Legs. Ces services sont un élément essentiel à l'existence et à la croissance des AA. » (Tiré du livre : Le Mouvement des Alcooliques anonymes devient adulte, p.146.)

Lorsque je me suis présentée à ma première réunion AA, pleurant toutes les larmes de mon cœur, remplie de remords, de culpabilité, de honte, de désespoir, je ne croyais vraiment pas que ce serait possible de sortir du fond du puit dans lequel je m'étais enfouie. J'ai été impressionnée de l'accueil que j'ai reçu. **Moi, qui avais tellement besoin d'amour ! J'ai continué à faire des réunions et j'ai pris conscience que des membres s'impliquaient dans les services, afin que les groupes restent ouverts pour accueillir tous ceux qui souffraient.** Je remercie d'abord Bill et Bob pour tout ce qu'ils ont fait, ainsi que tous les membres AA qui ont continué de s'impliquer pour l'alcoolique qui arrive pour la première fois. Encore aujourd'hui, je rencontre des membres qui se donnent pour les autres. Servir dans AA, en mettant les 12 Étapes dans ma vie, m'a aidé à devenir responsable et apprécier tous les petits cadeaux que je reçois.

Pauline C., Comité du Bulletin l'Héritage

bullreg@aa90.org

PRÉSIDENTE

L'heure est à la réflexion, aux questions : « Et qu'est-ce que tu vas faire après? » C'est souvent le dernier droit plus confortable d'une implication, le dernier six mois. Le syndrome de l'imposteur a tranquillement passé, laissant place à quelques erreurs de débutante pour se souvenir que l'égo n'est pas totalement anéanti. Puis, je réalise que je fais la tâche qui me paraissait inaccessible quelques années auparavant.

Ça vous arrive peut-être aussi? « Qu'est-ce que tu vas faire après? » On te voit comme le prochain RDRA de ton district? L'info-publique, les Publications, le Centre de détention, La Vigne sont autant de sous-comités qui espèrent trouver le prochain passionné du sujet qui va raviver la flamme d'implication dans son district.

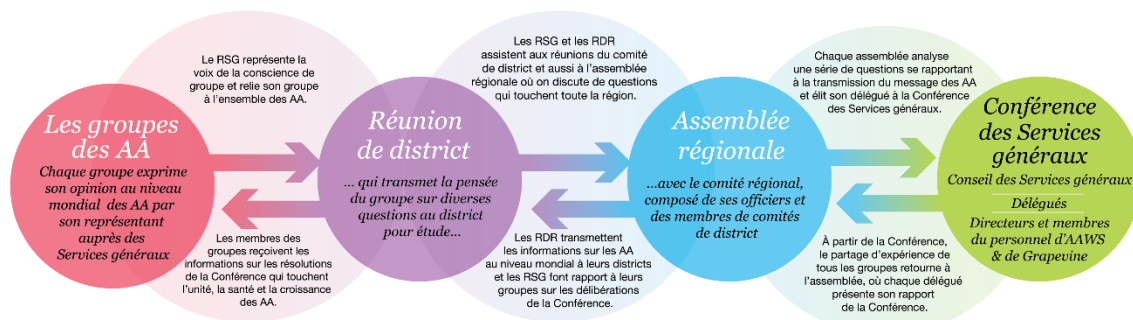
Le poste de responsable du groupe auprès des Services généraux se libère bientôt et le RSG t'approche pour susciter ton intérêt pour la tâche? Une chose est certaine, il est bon de discuter avec une personne qui a déjà expérimenté cette responsabilité.

Voici ce que nous trouvons sur le site AA.org :

Informations pour les nouveaux serviteurs de confiance :

Voici les questions les plus courantes des nouvelles personnes qui occupent des postes de service chez les AA - nos « serviteurs de confiance ». Nous vous encourageons également à communiquer avec d'autres personnes qui occupent des postes de service dans votre District ou votre Région. Grâce à la longue histoire de notre Mouvement, de nombreuses personnes ont une expérience de service à partager.

Comment le service est organisé chez les AA :



On me demande souvent dans mon entourage pourquoi je fais le choix de m'impliquer de cette façon dans AA. On me dit : « Tu dois finir ton contrat et après tu devrais t'arrêter, te reposer un peu. » **Mais la vérité, c'est que j'aime me retrouver dans des réunions de toutes sortes : réunion régulière, d'éthique de groupe, de district, de bureau, de sous-comités, de présidents de comités, d'interrégionale, comité régional, comité Ad hoc, assemblée générale, forum territorial, ASTEECA et j'en passe...** Je suis toujours remplie, une fois que j'ai surmonté les défis qui se sont présentés dans le parcours de mon implication. Ces qualités que vous me permettez de développer avec

vous ces prises de conscience me servent dans mon quotidien autant au travail qu'à la maison.

Merci à tous ceux qui m'influencent d'une façon ou d'une autre. Ma Puissance supérieure a toujours su trouver le chemin pour guider ma voie quand je me suis retournée vers elle. J'ai beaucoup de gratitude que vous me permettiez de croître à vos côtés. Quels seront les prochains avec qui je cheminerai? Quelles aventures m'attendent encore au tournant? J'ai confiance que tout sera pour le mieux, encore une fois.

Mélanie C., Présidente Région 90

pre@aa90.org



CENTRES DE DÉTENTION

Bonjour ! Mon prénom est Yves et je suis alcoolique. Pour commencer, je remercie mon adjoint Serge D., pour cette merveilleuse complicité que nous avons et sur les échanges sur nos fonctions et notre rétablissement. Que de merveilleuses expériences, je vis dans mes implications ! J'ai eu le privilège d'animer un atelier à la journée pré-conférence avec Donald C., ancien Délégué panel 54. Ce fut une expérience que j'ai adorée. Merci, Donald ! On entend beaucoup parler de la journée-pré-conférence, de la conférence, et du retour du Délégué.

Pourquoi avons-nous besoin d'une conférence? (Tiré du Manuel de Service, édition 2021-2023, page 40.)

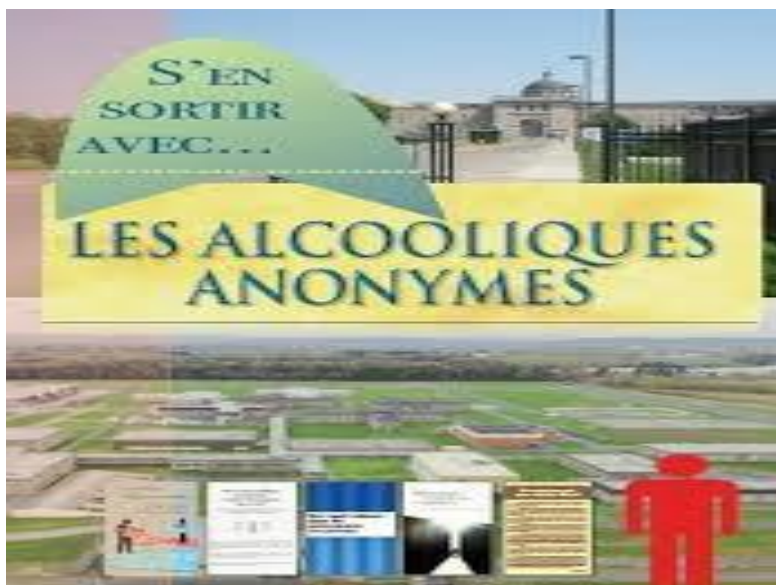
« Le regretté Bernard B. Smith, un non alcoolique qui était alors Président du Conseil d'Administration et qui fut l'un des architectes de la structure de la Conférence, a répondu de superbe à cette question dans son allocution d'ouverture de la réunion de 1954. Nous n'avons peut-être pas besoin d'une Conférence des Services généraux pour assurer notre rétablissement. Nous en avons besoin 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. Nous en avons besoin pour offrir, en accord avec notre Douzième Étape, un refuge permanent aux alcooliques qui, dans un lointain avenir, pourront trouver chez les AA cette même reconnaissance qui nous a permis de recommencer à vivre. »

Comme plusieurs détenus, j'ai été cet alcoolique qui titubait dans le noir à moins d'un coin de rue d'ici. Comme plusieurs détenus, j'ai été cet enfant qui naquit et dont le destin en a fait un alcoolique. Comme le dit notre Cinquième Tradition : « Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore. » **À l'intérieur des murs, des membres AA souffrent encore, alors transmettons le message d'amour et d'espoir.**

Amour et Service

Yves G., Président Comité Centres de Détention, cdet@aa90.org



TRAITEMENT ET ACCESSIBILITÉ

Suggestions pour le travail avec les personnes âgées : Tendre la main des AA aux alcooliques plus âgés peut apporter de l'espoir à des gens qui sont trop souvent isolés ou apeurés. Le soutien et le rétablissement qui viennent du fait d'être membre des AA peuvent ouvrir la porte vers une nouvelle vie à tout âge.

L'alcoolisme chez les adultes plus âgés a souvent été appelé « le mal invisible. » On estime à plus de 10 pour cent de la population plus âgée, ceux qui satisfont aux critères 12, d'abus, ou de dépendance à l'alcool, mais les travailleurs de la santé confondent souvent l'alcoolisme avec la démence, la dépression ou d'autres problèmes.

Même lorsqu'ils demandent de l'aide, plusieurs adultes âgés éprouvent de la difficulté à se rendre à des réunions des AA; ils ont peut-être de la difficulté à conduire ou à se déplacer et leur réseau social réduit signifie parfois qu'ils ont moins d'amis auxquels ils peuvent demander de l'aide. C'est pourquoi le programme d'approche à la communauté plus âgée a pris tant d'importance chez les Alcooliques anonymes.

Le message des AA peut aussi être transmis aux professionnels qui travaillent dans les agences de services sociaux pour les aînés, ainsi que dans les maisons de soins pour les aînés, dont les maisons de retraite et de convalescence. Plusieurs membres des AA tendent la main aux alcooliques plus âgés dans leur groupe, incluant ceux qui ont besoin d'aide pour se rendre aux réunions et à y participer, en plus de ceux qui sont confinés à la maison. N'oubliez pas que certains alcooliques plus âgés qui ont besoin d'aide pourraient être abstinents depuis longtemps et qu'ils peuvent représenter des ressources importantes pour le groupe, comme parrains et gardiens des Traditions et de l'expérience des AA.

Partage d'expérience d'un membre des AA qui travaille avec des alcooliques plus âgés: « Depuis plusieurs années, aider les alcooliques plus âgés est une passion pour moi. En partie, c'est à cause de mon âge, j'ai 75 ans, et je sais qu'il est difficile de demeurer abstinente quand on vieillit. Il faut composer avec la perte de la santé et de la mobilité, avec l'insécurité financière, la perte d'être chers; tout cela n'est pas facile.

Une bonne façon de débiter est de créer un Comité d'Accessibilité. Le comité peut envoyer des lettres aux salons de santé, aux médecins en gériatrie et aux centres d'assistance à l'autonomie. J'ai décidé de me concentrer sur les résidences pour personnes âgées. Elles sont généralement assez faciles d'approche. La majorité des membres du personnel nous permet de placer nos publications, le Gros Livre et la Vigne dans leurs bibliothèques. Nous avons organisé des tables rondes dans des résidences, pour les résidents autant que pour le personnel — parfois ils n'étaient pas alcooliques, mais savaient qu'un tel restait chez lui et buvait trop.

« Une autre façon de procéder est de lancer une réunion pour aînés abstinents (RAA) [Seniors in Sobriety (SIS)], ou au moins, d'identifier les réunions qui sont 'adaptées aux besoins des aînés'. Les aînés ont tendance à s'isoler, ils ne s'identifient pas, ils se tiennent en retrait et ils abdiquent. Ils ont besoin de se sentir accueillis. Quand je suis devenu abstinente, ce qui comptait, c'était 'la réunion après la réunion', un alcoolique qui parle à un autre. C'est ce dont les aînés ont besoin — une autre personne pour parler d'abstinence et des difficultés qui sont le lot des personnes plus âgées. »

[Box 4-5-9, Hiver 2015]

Que ce soit pour tendre la main des AA aux personnes âgées déjà abstinentes chez les AA ou aux personnes âgées qui arrivent chez les AA, les comités d'accessibilité font en sorte que le programme de rétablissement des AA est accessible à tous ceux

qui désirent arrêter de boire, quel que soit leur âge. Ce service pourrait offrir ce qui suit:

- Coordonner les horaires et la participation des membres pour organiser des réunions à la maison — en personne, par téléphone, par internet — à l'intention des membres des AA plus âgés ou confinés à la maison.
- Offrir de l'aide et des informations sur le transport des aînés vers les réunions, qu'il s'agisse du transport de porte-à-porte ou du stationnement à leur siège.
- Recueillir et distribuer les informations locales sur les formats de réunions utilisés dans les centres de soins pour personnes âgées, les résidences pour aînés et dans les maisons privées.
- Recueillir et distribuer les informations locales sur les lignes de conduite et les suggestions pour le travail dans les résidences pour aînés.
- Organiser des ateliers sur tout sujet ayant trait à ce secteur du service.
- Designner une personne pour téléphoner lorsqu'une personne a raté quelques réunions, qu'elle soit âgée ou non. Si la personne est malade ou incapable de se déplacer, la personne chargée de ce travail pourra lui offrir de l'aide pour se rendre à la réunion ou lui organiser une réunion à la maison. Il serait utile d'inclure parmi les membres de votre comité des gens qui rencontrent des difficultés d'accès et de leur fournir à eux et aux autres des informations dans des formats faciles d'accès.

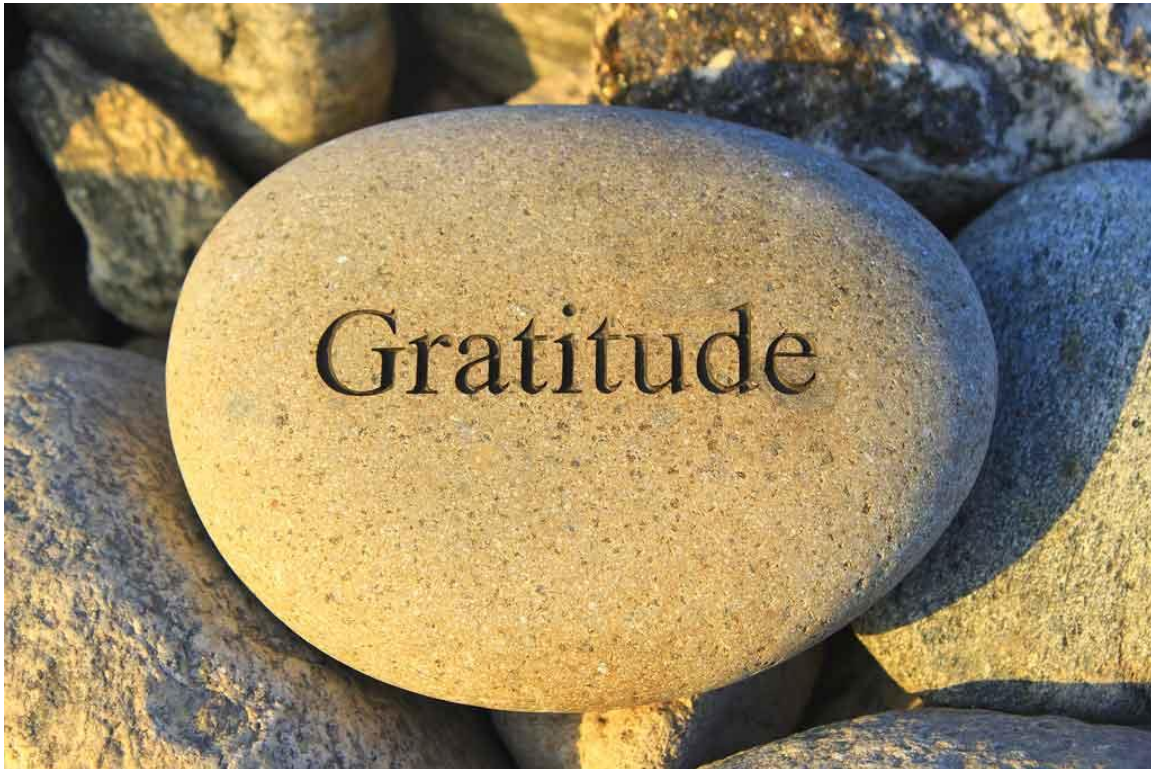
Référence tirée du manuel de L'accessibilité M-48i

Ronald L., Traitement et Accessibilité, ctrait@aa90.org



GRATITUDE

Salut, chers amis de Bill et Bob, Raynald, alcoolique. Je suis aussi un grand-père, un marcheur, un bûcheron, un méditant, un astronome amateur et j'en passe. Je pratique le programme des 36 Principes AA avec garanties et promesses. Ça marche vraiment AA, après trois décennies à servir AA, de pratique du programme, de recherche, et plus encore. Je n'ai aucune demande pour mon Dieu d'amour, tel que je le conçois, car ma Puissance supérieure, telle que je la conçois, me prête tout ce dont j'ai besoin et plus encore.



Servir AA, m'a propulsé à faire un thème de 12e Étape qui a multiplié la confiance et la foi en Raynald. Un thème de RSG a amplifié l'homme organisé que j'étais à cette époque : directeur de ma maison d'hébergement et président de la compagnie de construction ; cela a peaufiné ma structure de mes compagnies. Merci, je suis dans la gratitude ! Après, vous m'avez élu RDRA, et par la suite, vous m'avez élu RDR. Ces deux fonctions m'ont démontré la diversité de personnes qui sont impliquées comme RSG avec leurs adjoints et des visiteurs. **Dans cette diversité, j'ai amélioré ma capacité de concentration, d'accepter les autres, d'écouter sans parler et clore les discussions trop animées ou trop longues, comme c'est écrit dans notre éthique de district (Manuel de Service).** À la Région, les comités ad hoc que j'ai proposés, faire le café, adjoint aux publications, m'a fait évoluer et directement propulsé à une nouvelle interprétation de moi-même, des autres membres, des situations, et de toute la vérité qui en découle. J'ai

de la gratitude pour le don de soi pour remettre cette bonté à la vie divine qui se présente. Puis voilà qu'un jour, une autre expérience spirituelle est en cours. Le temps passe d'une telle rapidité, je suis tellement occupé dans le positivisme, dans la joie de vivre, dans le pardon. Je continue les services, l'implication, le groupe d'appartenance et plus encore. J'aime bien faire les enregistrements dans les réunions, arriver de bonne heure, et échanger avec les autres membres.

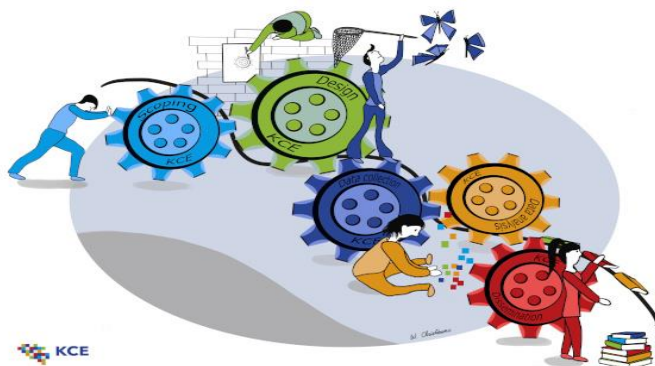
Je suis dans la tolérance, l'amour, la compassion, la compréhension et plus encore. Les expériences agréables sont multiples, les expériences désagréables sont moindres et le pardon passe rapidement, car l'amour, la compréhension, et la sagesse d'en connaître la différence est tellement rapide et motivante, que cela nous propulse de l'avant. Je suis encore impliqué dans le merveilleux mouvement des Alcooliques anonymes. Merci spécial, à Bill et Bob pour leurs inspirations à devenir, à continuer à être un homme de bonne volonté avec une ouverture d'esprit bienveillant. Merci la vie, pour la conception de ma Puissance supérieure et pour tout ce qu'elle me prête. La méditation est révélatrice. La vérité est authentique, c'est la simplicité d'un enfant, la joie de vivre et j'en passe. J'ai de la gratitude envers AA.

Raynald, Sainte-Julienne

ADJOINT CENTRES DE DÉTENTION

Sans implication, je n'y serais jamais arrivé

Bonjour à vous tous, chers membres AA, mon nom est Serge D., et je suis alcoolique. J'ai 19 ans d'abstinence de toutes substances qui ont beaucoup altéré mes comportements. Dans ces 19 ans, il y a eu des hauts et des bas, comme la plupart d'entre nous. Pour modérer mes hauts, il y a eu mes implications, pour dédramatiser mes bas, il y a eu mes implications. Donc, je peux affirmer avec certitude, qu'étant impliqué dans mes fonctions, cela m'a permis de vivre un certain équilibre, entre quand je n'allais pas bien, et tout autant, quand j'allais un peu trop bien.



Il ne m'est jamais arrivé de sortir d'une réunion plus mal en point que quand j'y suis arrivé. Je cumule plusieurs fonctions, dont des fonctions que je ne savais jamais si je serais capable d'être à la hauteur. Mais que ce soit au groupe, au district, ou à la région, vous m'avez accepté tel que j'étais. C'est de votre faute si je suis si près de la vingtaine d'années d'abstinence. Vous m'avez démontré tellement d'amour que la motivation de continuer mes implications a été facile. Je dis souvent une chose : « La longévité de l'abstinence passera toujours par l'implication.

Amour et Service

Serge D., Vice-Président, Centres de détention

Région 90, cdet-adj@aa90.org

PERSEVERANCE

Bonjour ! Pour moi, l'implication fait partie du rétablissement. Quand je suis sorti de thérapie, on m'a dit : « Si tu veux rester abstinent, implique-toi. » C'est ce que je fais depuis 10 ans. J'ai commencé au café, l'accueil, la littérature, animateur, secrétaire, trésorier, parrain de groupe. Le poste de RSG me faisait un peu peur, car c'est plus d'implication, plus de réunions à l'extérieur, et ce qui me dérangeait, c'était mon niveau de scolarisation. Un jour, le poste de RSG de mon groupe était pour se retrouver vacant et j'aime avoir les nouvelles du district. J'ai posé la question : « Qu'est-ce-que ça fait un RSG ? » La réponse fut simple : « Tu rapportes les nouvelles du district une fois par mois. » Deux mois plus tard, un membre de la conscience de groupe m'a proposé comme RSG et j'ai accepté.

Là, mon aventure a commencé dans le service des AA. J'ai assisté à ma première réunion au district en tant que RSG. J'ai reçu plein de documentations : l'Héritage, des rapports des comités, du RDR, du trésorier, de l'aide téléphonique, et j'en passe. J'entends aussi qu'il est de mon devoir d'assister à une réunion dans une autre ville. À ce moment-là, je trouve la tâche plus grande que je le pensais. J'ai demandé au parrain de groupe si le transport était payé. La réponse fut : « On ne paie rien, tu rapportes juste les nouvelles et tu ne prends pas plus de cinq minutes pour parler. » **Un membre m'a remis son kit du RSG et j'ai lu dans le Manuel de Service sur la tâche du RSG. J'ai eu beaucoup de réponses dans ce livre et j'ai posé des questions à notre RDR, Jacinthe L., qui est super dans son mandat ; elle fait un travail merveilleux. Je me suis rapproché des personnes qui ont fait beaucoup plus de service que moi. C'est fantastique de constater qu'ils sont là pour m'aider à cheminer dans le service, je n'ai qu'à demander comment faire une tâche et on me donne plusieurs suggestions.**

En décembre, je finis mon mandat de RSG, ce qui m'a permis de réaliser que je peux avec persévérance changer des choses dans la conscience de groupe. On a révisé



l'éthique du groupe qui sera plus positive pour les tâches. Je dispose d'un réseau de connaissances que je peux contacter pour m'informer sur les sujets que je ne maîtrise pas. Un membre que je côtoie régulièrement m'a dit : « Le RSG est le gardien des 12 Traditions. » Mais plus que ça, je représente le groupe à la Région 90, je participe aux votes. Je prends le temps pour informer les membres des nouveautés.

Merci, à tous les membres qui s'impliquent de près ou de loin dans les services, car sans eux, je ne pourrais accomplir mon cheminement et rester abstinent.

Sylvain S., RSG, GROUPE ESPOIR DU MARDI, 90-08

Service de correspondance : Le comité du correctionnel au BSG recherche des participants à l'intérieur et à l'extérieur du Canada. Aussi, des participants qui s'identifient comme transgenres ou non binaires.

J'ai fait imprimer une dizaine de formulaires afin de s'inscrire pour être mis en contact avec un membre à l'intérieur des murs. C'est un service de correspondance.

Planifications numériques : Le futur ? Nous avons été informés que le SCC ne disposera que d'ici trois à cinq ans d'une infrastructure permettant l'utilisation de tablettes offrant un accès numérique aux publications des AA.

PAR CONTRE, du côté des États-Unis, il commence à avoir des publications numériques disponibles pour les détenus et aussi des livres numériques et audio qui sont disponibles sur des tablettes et des ordinateurs de bureau.

Réunion internationale hebdomadaire du correctionnel en ligne : Pour ceux intéressés, je viens d'apprendre qu'il y a une réunion en ligne tous les dimanches pour partager l'expérience acquise dans la transmission du message aux membres internes. Tout le

monde est bienvenu à cette réunion. ID de la réunion : 841 1036 5604, le premier et dernier dimanche du mois à 18 h (HNE) et tous les autres dimanches à 11 h (HNE).

À Joliette au centre carcéral pour femmes, nous avons une réunion qui ouvre ses portes : le groupe Maximum d'Espoir. Cette réunion va se dérouler au niveau de sécurité maximum. Elle devrait commencer bientôt. Je vous donne de plus amples détails une fois qu'elle est officiellement ouverte. Elle va se tenir le 2^e et 4^e jeudi du mois. Le groupe Les Tenaces : 1 et 3^e jeudi du mois.

Par contre, il va y avoir quatre réunions par mois, plutôt que deux au centre carcéral de Joliette. Je ne sais pas encore si le café et les jetons seront ajoutés au maximum ; j'attends un retour. Je veux seulement annoncer que le budget spéculatif risque d'être révisé. **Affaire nouvelle** : pour les jetons, je propose de mettre des contenants dans les réunions pour amasser les vieux jetons.

Il n'y a pas de contact avant la libération d'un centre carcéral dans la Région 90. J'ai discuté de ce point, lors de la dernière réunion de district en mars. J'ai emmené ce point lors de la parallèle du Comité régional le 1er avril. C'est d'ailleurs en affaire suivie pour la prochaine parallèle lors du Comité régional en décembre.

Mélinda MC., Comité centre de détention 90-03

centredetention.district9003@gmail.com



COMITÉ DE LA VIGNE

Bonjour mes amis AA, fidèles lecteurs du Bulletin Héritage. J'espère que vous allez tous bien, que vous êtes en santé ainsi que vos proches. Dernièrement, je suis invitée à des visites de districts. Sachez mes chers RDR, que c'est un plaisir pour moi d'aller présenter mon Comité à vos RSG et Présidents de comité pendant vos réunions de district. **En plus de leur fournir l'information sur notre belle revue La Vigne AA 2.0, j'en profite pour leur transmettre ma passion de servir et ainsi les inciter à poursuivre leur implication. La saison des congrès est débutée et je suis aussi invitée à présenter mon Comité dans ce cadre. Merci, de me**

permettre, plutôt de nous offrir du temps de parole et une belle visibilité pour promouvoir et expliquer ce que sont nos comités.

Le Rassemblement provincial s'en vient à grands pas et je suis heureuse que nous puissions, dans un si grand cadre, représenter nos comités, surtout que notre revue francophone est chapeauté par les quatre Régions du Québec. Encore une fois, je vous parle de visibilité, car ce sera important pour moi d'y assister et d'y mettre, avec mon adjoint Martin, tous les efforts nécessaires pour promouvoir notre revue. J'espère aussi être en mesure d'ajouter quelques abonnements, individuels ou de groupes, à notre présent répertoire d'abonnements.

En terminant, je vous invite à nos soirées d'échanges de vues de La Vigne AA 2.0 qui se tiennent toujours le 3^e mardi du mois de 19 h à 21 h. Si vous désirez recevoir l'invitation personnelle, svp m'envoyer un courriel à lvaa@aa90.org et je vous ferai parvenir tous les documents nécessaires à la rencontre. Merci, de tout cœur de servir ou d'en avoir l'intérêt.

France F., RLVR 90

Comité de La Vigne AA 2.0

lvaa@aa90.org



SERVIR DANS AA

Bonjour, mes amies et amis AA ! Je m'appelle Marie-Ève et je suis membre des Alcooliques anonymes. J'en suis très fière ! Depuis le mois de janvier 2022, après être retournée voir si ça fonctionnait à ma façon, je suis revenue parmi vous. Je vous confirme haut et fort que ça n'a pas fonctionné. **Depuis mon retour, j'ai décidé d'écouter ma marraine et de faire ce qu'elle me disait. Cette même marraine qui m'a attendue, lorsque j'étais dans le noir. Elle m'a accueillie avec beaucoup d'amour. Je l'aime tant !**

Donc, en mars 2022, je suis partie en voyage avec 18 membres. C'est la plus belle expérience que j'ai vécue depuis longtemps. Ce fut une semaine remplie de petits moments uniques avec un membre à parler de Marie-Eve et à écouter avec amour et accueil. Bien sûr, il y a des moments moins faciles. Eh bien non, je ne suis pas guérie ! Tout ça pour dire que j'ai écouté et accueilli des membres plus vieux et plus sages. J'ai connu Mario, un homme en qui je me suis reconnue ; c'est un ami précieux. Sylvain avec qui j'ai eu de bons moments de rire, Jacky Boy pour qui l'on aimait chanter, Yvan, mon bel ami, discret et fou à la fois, et plusieurs autres qui m'ont touchée chacun à leur façon, je vous aime.

Je me suis impliquée dans AA. J'ai participé aux activités de service et je suis allée à mon premier Forum territorial à l'Île du Prince Édouard. C'est vrai que j'ai pris beaucoup plus de plaisir à blaguer avec certains qu'à écouter ce qui se passait dans la salle, mais j'y étais.

Des heures dans l'autobus à partager avec des dizaines de personnes notre façon à chacun de vivre cette aventure qu'est la fraternité des AA. Je voulais y rester le reste de ma vie, car ce que je vivais était tellement bon. J'y ai connu des gens formidables comme notre chauffeur téméraire qui ne recule devant rien pour faire plaisir à plus de quarante alcooliques en rétablissement qui veulent manger un cornet de crème glacée à 22 h.

Merci, à Normand qui est un orateur impitoyable et divertissant à Karine et Luc, deux amours qui sont devenus rapidement des amis, à mon beau Sylvain que je considère comme un bon ami et comme mon protégé. Merci, à Melinda ma petite cousine AA et Nahia, deux jeunes femmes très attachantes qui ont su se démarquer par leur présence parmi beaucoup de gens plus âgés. Merci, à Sylvain que je connaissais depuis quatre ans, mais que j'ai commencé à découvrir durant ces activités. Je vous confie que je ne suis pas déçue de l'homme et du membre que j'apprends à connaître.

Un certain samedi, je suis allée au Rassemblement provincial à Québec. Mon Dieu ! Cette journée se résume en trois mots : **HEUREUSE, JOYEUSE ET LIBRE !** Marilou et moi avons énormément ri. En novembre passé, en République dominicaine, j'ai passé de bons moments avec 19 membres. Wow, incroyable ! Ce fut des moments de pur bonheur et de découverte. J'ai eu beaucoup de prises de conscience et j'ai échangé avec des gens que j'aime. Le rituel du lancer de la roche la veille du départ, merci, la vie. Je n'oublie pas notre belle



Gracylou qui est d'une grande douceur. Il fait bon l'avoir à nos côtés.

En mars, je suis allée à Cuba avec 38 membres et deux futurs membres. Qui sait ? J'ai eu le bonheur d'être accompagné de mon conjoint qui est un des nôtres, mais qui ne le sait pas encore. Merci, à ma nouvelle amie Annick qui est pleine d'amour et que j'aime déjà beaucoup. Mes amis AA les ont accueillis comme s'ils étaient des nôtres depuis toujours. Tous ces moments-là, me permettent de vous dire que je veux continuer à servir Alcooliques anonymes et à tendre la main à un autre alcoolique qui souffre, et de cela, je suis responsable.

J'ai aussi eu la chance d'être choisie comme RSGA auprès de mon bel ami Richard, et c'est un privilège. Il m'accepte comme je suis, jamais préparée. Mon meeting d'attache est le meeting Mardi soir Lanoraie et je me sens chez moi quand je rentre au pavillon. Quelque chose de doux et de réconfortant m'envahit lorsque j'y entre. **Tout ceci pour vous dire que j'ai découvert que l'implication, les activités de services, les voyages organisés entre membres, et tout ce qui entoure AA, me donne le goût de rester parmi vous. AA m'a ouvert les yeux et m'offre l'amour, la joie, et la vie que j'ai toujours voulue. Une vie remplie de douceur et de paix, un jour à la fois ! Merci, d'être là et je vous aime mes amis**

Marie-Ève M., RSGA, Mardi Soir Lanoraie, District 90-03

ADJOINTE, TRAITEMENT ET ACCESSIBILITÉ

Bonjour ! Je m'appelle Manon, je suis une alcoolique. Je m'implique comme adjointe au Comité des centres de traitement, de l'accessibilité et des régions éloignées pour les deux prochaines années à la Région 90. Je veux partager ma courte expérience des services. Comme la plupart d'entre nous, j'ai ouvert des salles, j'ai fait du café, jusqu'à ce que quelqu'un me propose comme RSG dans mon groupe d'attache, et ensuite, j'ai fait un terme de RDR. Comme il y a peu de relève dans mon district, nous n'avons pas

toujours la chance d'être adjoints et l'on apprend sur le tas les tâches reliées au poste. Cette année, j'ai eu le privilège d'être élue comme adjointe au Comité de traitement et accessibilité.

Pourquoi je continue de m'impliquer ? J'ai trouvé dans l'implication, d'abord et avant tout, des êtres humains passionnés. À mon passage à la Région 90 comme RDR, je me suis accrochée aux membres qui se questionnent, qui ont le désir d'aider les autres alcooliques et rendent des services accessibles aux membres des districts de la Région 90. J'ai eu le goût de continuer à côtoyer ces personnes dynamiques et joyeuses.

Le Comité régional :

Ce ne sont pas toujours des réunions faciles, car nous sommes tous des êtres humains en cheminement, et malgré les divergences d'opinions et parfois des animosités entre serviteurs, le tout fini par s'arranger dans l'amour, la tolérance, l'acceptation et même des amendes honorables quand c'est nécessaire.

Moi, je suis un grain de sable dans la grande structure des AA, mais ce sont des millions de grains de sable qui forment une roche et une montagne. J'aime me sentir utile et servir, car j'apprends dans l'ombre à accompagner mon Président de comité ; je le questionne, il me répond. Il m'implique dans les activités qui touchent notre comité. **J'aime croire que ma Puissance supérieure me guide et m'envoie là où je dois être.** Le Comité des centres de traitement, c'est entre autres, les contacts temporaires pour accueillir ceux et celles qui sortent de thérapie, les accompagner à leur première réunion dans leur secteur pour qu'ils puissent s'intégrer et poursuivre le travail amorcé dans leur thérapie. Même si d'où je viens nous n'avons pas de centre de thérapie, nous avons des personnes qui vont à l'extérieur et peuvent avoir besoin d'un point de repère à leur retour.

Le Comité de l'accessibilité est vaste : passant par des personnes handicapées physiques ou ayant des problèmes de la vue. Il y a aussi des alcooliques qui ne peuvent pas faire de réunions, car ils ont des situations de vie difficiles, et là, je fais le lien avec les régions éloignées. Dans la région comme le nord, la réunion la plus proche est à 1 h 30 de distance. J'ai une amie qui est membre, et dans son district, il y a seulement un groupe accessible pour fauteuil roulant. De plus, il n'y a plus de taxi adapté le soir. Je suis convaincue qu'il y en a d'autres qui sont dans des situations similaires.

J'habite en Abitibi, je me considère éloignée du cœur de la Région 90, car servir, nous demande deux jours de route aller-retour, manquer une journée de travail complète, et si tu as des enfants, tu dois les faire garder. J'aime AA et j'aime le mode de vie qui m'a rendu un joyeux contact conscient avec ma Puissance supérieure et d'autres êtres humains qui me comprennent. Merci, AA ! Merci, les services !

Manon T., Adjointe, Comité Traitement et Accessibilité

ctrat-adj@aa90.org

ARCHIVES

Historique des jetons de sobriété dans AA

Traduits et adaptés par Gilles V.

Les coutumes ou traditions particulières de donner des jetons, des médaillons et de souligner les anniversaires de sobriété sont différentes dans tous les coins de l'Amérique du Nord et nous avons cru ça intéressant de présenter quelques anecdotes tirées des archives. Évidemment dès le début du mouvement AA beaucoup de gens portaient sur eux des mementos personnels pour se rappeler l'importance de leur sobriété.

Clarence H. Snyder a pris son dernier verre le 11 février 1938 et il a arboré fièrement un médaillon fabriqué à partir d'un dollar en argent et d'une chaîne de montre jusqu'à sa mort le 22 mars 1984.

Son jeton datait du milieu des années 40, et les trous faits sur le médaillon représentent 46 ans de sobriété. Clarence a démarré le troisième groupe AA à Cleveland en 1939, et dès les premiers jours, ce groupe a eu un taux plus élevé de rétablissement que Bill W. et le Dr. Bob ne réussissait à approcher.

Son témoignage se trouve à la page 297 du Gros Livre Alcoholics Anonymous sous "Home Brewmeister"

Sœur Ignatia, la religieuse qui a aidé le Dr. Bob à mettre en route un programme d'hospitalisation pour les buveurs chroniques à l'hôpital St-Thomas d'Akron a été la première personne à se servir de médaillons auprès des alcooliques.

Elle donnait aux intempérants, maintenant abstinents, qui quittaient l'hôpital St-Thomas après cinq jours de dégrisement, un médaillon du Sacré-Cœur et les informait que dès qu'ils consentaient à recevoir ce médaillon, ça signifiait un engagement envers Dieu, A.A. et leur rétablissement et que s'ils retournaient boire, ils avaient la responsabilité de lui retourner le médaillon avant de boire.

Les médaillons du Sacré-Cœur avaient été employés bien avant A.A. par le mouvement "Tempérance" du Père Matthew durant les années 1840-... et par les Pionniers, un autre mouvement irlandais de tempérance qui a pris naissance au début des années 1890-... La pratique de donner des jetons de sobriété dans A.A. est attribuée à un groupe de la ville

d'Elmira dans l'État de N.Y. en 1947. La célébration des anniversaires est venue du groupe d'Oxford où les membres célébraient l'anniversaire de leur réveil spirituel. Les membres A.A. ont choisi très tôt de se réjouir ainsi à la date anniversaire de leur dernier verre.

Ces premières fêtes et anniversaires ont eu plusieurs fois comme conséquence que ces personnes retournaient boire et le Dr. Harry Tiebout a été invité à examiner le problème et il a présenté ses observations sur ce phénomène dans un article intitulé "When the Big "I" Becomes Nobody", (AAGV, Sept. 65 (Note de la Trad. :Quand le grand Moi perd son identité, (Grapevine, édition de septembre 65) : " Dès les débuts des A.A., j'ai été consulté au sujet d'un problème sérieux qui ravageait un groupe proche d'ici. La pratique de célébrer une année de sobriété avec un gâteau anniversaire avait résulté dans le fait qu'un certain nombre de membres étaient retournés boire à la suite de cette fête. Il me semblait évident que certains membres A.A. ne pouvaient pas vivre sobriement ces moments de bonheur. J'ai été invité à décider si c'était mieux de prendre un gâteau anniversaire ou de ne pas en prendre. Typiquement, je me suis défilé, non par timidité mais plutôt par naïveté. Environ trois ou quatre ans après, A.A. me fournissait la réponse. Ce groupe local n'avait plus vécu ce problème parce que, comme un membre le disait : "Nous célébrons toujours ces événements, mais fêter une année de sobriété est maintenant assez fréquent. Personne ne s'en étonne au point d'en être désemparé."

La revue A.A. Grapevine a publié beaucoup d'articles sur les jetons et les gâteaux et voici un bref résumé de certains de ces témoignages.

- Fév. 1948 - "Why All the Congratulations ?"

(Pourquoi tous ces éloges?)

«Quand nous commençons à nous pencher pour prendre des applaudissements (même à nos anniversaires) c'est comme si nous crachions sur notre sobriété (cuspidor).»

- Juillet, 1948 - "Group To Give Oscar for Anniversaries"

(Un groupe va remettre des Oscars pour célébrer les anniversaires).

«Le groupe Larchmont de Larchmont de l'État de N.Y. donne un chameau en bronze monté sur une base d'acajou pour célébrer les 1ers, 5èmes et 10èmes anniversaires de sobriété de leurs membres. Le chameau était comme un emblème des objectifs de sobriété de la plupart de ces membres A.A, c.-à-d. de vivre sans boire pendant 24 heures.»

- Août 1948 - "The Artesia, N.Mex. Group awards marbles to all members"

(Le groupe d'Artesia au Nouveau-Mexique distribue des billes à tous ses membres.)

«Si vous êtes pris sans vos billes, vous êtes condamnés à payer une amende de 25 cents. Cet argent est déposé dans le compte de la Fondation. »

- Juin 1953 - "We operate a poker chip club in the Portland Group (Maine)."

(Nous opérons un club de poker dans le groupe de Portland au Maine).

«Nous avons des jetons de neuf couleurs différentes dont le premier est blanc et qui est conservé durant la période probatoire d'un mois. S'il garde son jeton blanc pour une période d'un mois, il en reçoit un rouge qui représente un mois de sobriété. La remise des jetons se poursuit avec le bleu pour deux mois, le noir pour trois, le vert pour quatre, le bleu transparent pour cinq, un jeton ambre pour six mois, le pourpre transparent pour neuf mois de sobriété et un jeton tout simplement transparent pour une année complète de sobriété. Nous faisons graver nos jetons avec les lettres A.A. dorées. De plus à la fin de chaque année de sobriété, nous leur présentons une carte anniversaire signée par tous les membres du groupe.»

- Janvier 1955 - "The Long Walk" Charlotte, N.C.

(Un long parcours)

«Quand un homme fait ce 'long parcours' à la fin d'une réunion et prend un jeton blanc, il admet devant tous ces hommes, membres de cette fraternité, qu'il a finalement accepté de suivre les préceptes d'A.A. et qu'il commence son abstinence. Après trois mois, il échange son jeton blanc pour un rouge. Plus tard, un beau jeton translucide de couleur ambre indiquait à tous que ce nouveau membre appréciait les bénéfices d'avoir mis en pratique ce nouveau mode de vie depuis six mois. Le jeton de neuf mois était transparent et vert tendre et un jeton bleu est donné pour marquer la première année de sobriété. Dans quelques groupes, un parrain va présenter à son filleul un jeton plaqué argent et gravé, après cinq ans avec un esprit clair et une vie saine.»

- Mars 1956 article de la revue Grapevine

intitulé "The One Ton Poker Chip" (Le jeton d'un an) Alton, Illinois

L'auteur a donné à un ami un jeton à l'occasion de son premier jour de sobriété, il y a huit ans (1948) et il lui a dit de l'accepter avec un esprit d'appartenance au groupe et que s'il voulait retourner boire il devait jeter ce jeton avant de se remettre à boire.

- Octobre 1956 - Bangor Washington.

Cet article concerne une femme qui s'assied dans un bar pour y prendre un verre, le barman en s'approchant voit ses jetons blancs et lui demande ce que c'est. Elle lui dit. Il la jeta dehors car il ne voulait pas d'alcoolique dans son bar. Elle appela un ami.

- Avril 1957 - Cape Cod, Mass.

Le groupe souligne les 1ers, 5èmes et 15èmes anniversaires. La personne qui célèbre son anniversaire va présider l'assemblée. Cette personne reçoit un ensemble de plaques en bois gravées avec les slogans.

- Juillet 1957 - Birthday Board (Tableau D'Anniversaire) Nouveau-Brunswick, Canada.

Le membre contribue un dollar pour chaque année de sobriété.

- Juillet 1957 - Orégon.

La personne est invitée à partager et est présentée par son parrain. L'épouse, la mère, la sœur ou tout autre membre de sa famille apporte un gâteau. Le groupe chante " Joyeux anniversaire ". Son épouse présente un petit exposé de deux ou trois minutes.

- Avril 1959 - Patterson, N.J.

Les personnes qui célèbrent trois ans de sobriété reçoivent une affichette pour attacher à leur veste et sont invités à partager ce qu'ils ont reçu.

Jocelyne N., Archiviste, Région 90,arch@aa90.org



DÉLÉGUÉ

Bonjour à tous, mon nom est Normand P. et je suis un alcoolique. J'ai le plaisir et le privilège de vous servir à titre de Délégué panel/groupe 72 pour notre belle Région 90, le nord-ouest du Québec. C'est frais débarqué de l'avion, de retour de la 73^e Conférence que je finalise ce petit article que j'ai voulu en trois temps. L'avant, le pendant, et l'après d'une Conférence. Je vous ai rédigé trois petits textes pour vous présenter les différentes étapes de ce cheminement vers la Conférence, des genres de Polaroids, des captures du moment le plus honnête possible.

Mercredi 19 avril : Un jour avant mon départ pour New York, je suis enfin prêt, je me sens tellement fébrile, juste à penser que depuis le premier janvier, il y a eu plus de 27 réunions préparatoires : cinq rencontres avec le BSG et tous les membres de la Conférence), trois rencontres avec le « board » du Grapevine et les membres de mon Comité, trois rencontres des Délégués, quatre rencontres avec les membres de mon Comité, quatre rencontres des Présidents de comité, cinq rencontres avec les Délégués du Québec et trois rencontres avec mon buddy. Le temps est enfin arrivé. En plus de ces nombreuses réunions Zoom, s'ajoutent des dizaines et des dizaines d'heures de lecture afin de bien saisir les différents sujets qui seront traités et les procédures qui nous permettront de discuter de tout cela dans le plus grand respect de nos 36 principes. Partir pour plus d'une semaine implique aussi un bon niveau de préparation personnelle, la logistique des valises, la répartition de la responsabilité de la maison et de mon chien.

Nous venons tout juste de recevoir l'horaire final, et j'ajuste mes valises à cet effet, puisque nous irons visiter le BSG mardi en après-midi. Je suis très excité ! Je suis assez organisé de nature et je me débrouille quand même bien avec cette étape du voyage. Les sentiments les plus forts qui m'habitent sont : l'humilité d'être une toute petite personne et de pouvoir participer à cette unique expérience qu'est une Conférence, le

calme et la paix puisque bien préparé, l'excitation d'enfin arriver à l'événement, voir tous mes amis en chair et en os, et participer à ce processus.

Mercredi 26 avril : C'est le milieu de la Conférence. Quelle joie de pouvoir participer activement à ce processus ! Je me pince tous les matins pour me confirmer que je suis bien ici, à New York, participant à la 73^e Conférence des Services généraux ! La journée se termine et elle fut bien remplie, mes amis. Levée à 5 h, j'ai organisé un groupe de marche le « *early bird walking club* » et nous sommes en moyenne une dizaine de Délégués à marcher vers le Brooklyn bridge pour y voir le lever de soleil sur la ville de New York, le moment zen de la journée. Cela est suivi de la réunion : « La Réunion de la Conférence Sérénité » à 7 h 30. Faire une réunion AA tous les matins avant de débiter, nous rappelle pourquoi nous sommes ici. Ce matin, notre Comité du Grapevine était le deuxième en liste pour rendre son rapport et faire rapport de nos recommandations et nos considérations. C'est un moment très spécial pour chacun des Présidents de Comité et ce fut tout aussi unique comme expérience pour moi. J'ai passé plus de 2 h 30 au podium à l'avant de la conférence à livrer notre rapport et à répondre aux questions des 133 membres présents. Un moment qui restera gravé dans ma mémoire à jamais.

L'après-midi était consacré aux élections des Administrateurs ; trois élections avaient lieu. Nous avons eu les élections en dernier juste avant le souper pour notre Administrateur universel du Canada, et Robert L. a été élu. Notre candidat Michael C. n'avait pas été retenu à la première ronde (nous devons en choisir deux pour l'est du Canada). Participer au processus d'élections à la Conférence est aussi un moment que je ne suis pas près d'oublier. Au retour du souper, nous poursuivons les rapports de comités jusqu'à 21 h 30.

Certaines discussions ont été beaucoup plus longues que prévu et nous avons un bon retard à rattraper. Pas besoin de vous dire comment je me sens, heureux, à ma place, parmi les miens et bien entendu, un privilégié. D'échanger nos idées dans le plus grand respect, est ce à quoi nous idéalisons tous. Ici à la Conférence, c'est ce qui est attendu de nous, le dépassement de soi. Mettre notre égoïsme, notre égocentrisme et notre narcissisme de côté au profit du bien-être commun. Une conscience de groupe éclairé par ces discussions, par ces différences d'opinions, par l'écoute et le respect des minorités et non par le contrôle, les agendas secrets, l'intimidation et le muselage. Voilà ce que nous avons la chance de vivre à la Conférence, et voilà par conséquent, ce que nous rapportons comme modèle à suivre pour nos Régions. **Je savoure chaque moment, je donne mon 100 % en participation et en interaction et je me laisse imprégner de cette magnifique expérience.**

Mercredi 3 mai : De retour depuis peu, je prends du repos et m'occupe de mon terrain, mes plates-bandes et ma piscine pour donner un congé à mon cerveau. Après avoir passé plus d'une semaine là-bas, à la Conférence à passer de longues, très longues journées de 14 à 15 heures... ça prend un temps pour assimiler. Une période de décantation obligatoire, j'imagine. La vie « normale » reprend son cours, le retour au travail, les amis les réunions, mais plus rien n'est pareil, car mes pensées sont différentes, ma vision de ce qui m'entoure est changée. Vivre une Conférence est

transformateur. Il est difficile de mettre de mots exacts sur ce que je ressens comme changement en moi. Une chose est certaine, je suis plus en paix, plus en confiance, que tant et aussi longtemps qu'il y aura des membres prêts à lever la main pour prendre des responsabilités dans AA, tout sera OK.

Que ce petit texte vous encourage à lever votre main et à vous dépasser. Je vous souhaite à tous une bonne continuité dans votre chemin dans les services. Je vous laisse et vous invite tous à notre assemblée générale du 10 juin (*fête d'Alcooliques anonymes*), pour que je puisse vous livrer mon rapport de la 73^e Conférence : « Les Trois héritages des AA-nos solutions communes. » Amour & service

Normand P. délégué Panel 72, del@aa90.org

ACTIVITÉS DE LA RÉGION

Réunion des Présidents de Comités, Groupes de Travail, Membres de Bureau, Visiteurs

Quand: Vendredi, le 2 juin 2023

Heure: 19:00

Endroit : 282, De Villemure, St-Jérôme, Québec, J7Z 5V2
(Local de la Région)

Comité régional

Quand : Samedi, le 3 Juin 2023

Heure: 09:00

Endroit : 2323 boul. Daniel Johnson, Laval, Québec, H7T 1(École
Secondaire Laval Junior)

Assemblée générale (Rapport du Délégué)

Quand : 10 juin 2023

Heure : 09:00 Endroit : École secondaire Laval Junior.

2323 boul. Daniel Jonhson. Laval. H7T 1HT

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**