

# L'HÉRITAGE

Bulletin régional no. 1, vol. 33, éd. février/mars 2013 - Région 90 - Nord-Ouest du Québec

**PARTAGES d'expériences dans les services  
DEMANDÉS ... contacter [bullreg@aa90.org](mailto:bullreg@aa90.org)**



## DISTRICTS

Montréal-Nord (90-01)  
Centre-Sud Laval (90-02)  
Joliette (90-03)  
Laurentides (90-04)  
Ottawa-Hull-Aylmer (90-05)  
Abitibi-Témiscamingue (90-06)

Les Deux Rives (90-07)  
Repentigny (90-08)  
Saint-Jérôme (90-09)  
Nord-Ouest Montréal (90-10)  
De La Vérendrye (90-11)  
Chomedey (90-12)

Sainte-Rose (90-13)  
Duvernay-Terrebonne (90-14)  
Sainte-Thérèse (90-15)  
Laval-Ouest (90-16)  
Deux-Montagnes-Oka (90-17)  
Charlemagne-Le Gardeur-Lachenaie (90-18)

Mont-Laurier (90-20)  
Sainte-Julienne (90-21)  
Gatineau (90-22)  
Les Basses Laurentides (90-24)  
Les Cimes des Laurentides (90-25)  
De Lanaudière Nord (90-26)  
Nunavik-Nunavut (90-27)

## ÉDITORIAL



appel à tous, réussi ! Comme quoi, être dans les services peut quelquefois être paniquant, comme j'étais avant, *paniqué*. Je vivais de la peur et je blâmais ceux qui ne font rien. Le temps m'a changé un peu, la peur s'est transformé en humilité et à être dans l'action.

Voici l'histoire de cette édition. Le 3 janvier dernier, j'ai envoyé par courriel et par *communiqué* un appel à tous demandant des partages, car le Bulletin n'avait que 3 partages pour l'édition de Février/Mars.

La réponse fut incroyable, j'ai reçu 12 partages. En effet, 12 partages, comme dans les 12 étapes, les 12 traditions et les 12 concepts, la magie d'AA s'est manifestée par vous, les membres qui ont répondu à l'appel. En écrivant ces lignes, mon cœur est rempli de gratitude, à être témoin de l'anonymat de Dieu et de Bill W., parmi vous tous. Que de beaux et doux moments le mouvement et les services nous réservent et nous permettent de vivre.

Je n'ai pas publié tous les partages que j'ai reçu cependant, ils le seront dans les éditions à venir. N'oubliez pas d'assister à l'assemblée de bienvenue, le 2 février prochain, tous les membres sont invités, venez vivre une expérience de rencontres et d'échanges avec des membres qui s'impliquent dans les services pour le bénéfice de chacun de nous et dans le but d'être présent pour l'alcoolique qui à besoin d'Alcooliques anonymes.

*Je remercie tous les collaborateurs qui ont contribué à cette édition,  
vos partages sont l'essence même de ce bulletin.*

*Bonne lecture !*

*Kathleen R.*, présidente  
Comité du bulletin **L'HÉRITAGE**

## SOMMAIRE

Le service = véritable sentiment d'appartenance ! .....	3
Nous ne pouvons conserver ce que nous avons si nous le redonnons pas à AA! .....	4
Ce comité est venu un jour me tendre la main .....	5
Je vous invite à aller aux réunions de votre district .....	5
La Table Régionale.....	6
L'homme sur le lit : Le membre des AA numéro trois .....	11
Le Saviez-vous ? .....	13
Activités régionales .....	14
Abonnement au bulletin régional .....	15
Services offerts .....	16

Le bulletin **L'HÉRITAGE** est une publication bimestrielle et est publié par le Comité du bulletin régional de la Région 90 en février, avril, juin, août, octobre et décembre de chaque année et ce depuis août 1983.

Sa mission est de promouvoir les services dans Alcooliques Anonymes et de communiquer toutes les informations s'y rattachant, à tous les membres de l'association des AA. Il se veut un outil de communication favorisant des partages d'expériences dans les services afin de mieux comprendre l'importance de l'implication et de la responsabilité de servir.

De plus, une foule de renseignements venant des comités de services, des groupes de travail et du Bureau des services généraux s'y retrouvent afin de stimuler davantage le goût de lire notre littérature et d'être informé des nouveautés de notre association.

## **LE SERVICE = VÉRITABLE SENTIMENT D'APPARTENANCE!**

Je m'appelle Manon, je suis une alcoolique et je n'aurai pas assez du reste de ma vie pour remercier AA et ses membres pour avoir changé ma vie!

J'ai fait plusieurs années dans AA : d'abord un deux ans, ensuite neuf ans et demi et je suis revenue au mouvement en 2004, donc, il y a huit ans.

Si j'ai fait deux rechutes, c'est que je ne m'étais pas vraiment impliquée et je n'avais pas compris l'importance des trois legs. C'est dans les services surtout que j'en ai entendu parler. On oublie d'en parler dans les groupes, pourtant c'est la pierre angulaire de notre mouvement = Rétablissement, Unité et Service.

Quand je suis revenue à AA en 2004, je suis tout de suite allée au District pour avoir un poste, je voulais n'importe quoi, j'étais prête à m'engager et à servir AA de toutes les façons possibles ! On m'a alors confié le poste de responsable-adjointe au sous-comité de l'Information Publique! Merci au District 90-04 de m'avoir fait confiance et de m'avoir donné cette chance!

Une année plus tard, j'ai pris le poste de Responsable du Sous-Comité de l'Information Publique et je me suis donnée à fond! J'ai adoré cette expérience!

J'ai ensuite pris le poste de secrétaire du District pour deux ans! Wow, que cela a été enrichissant! C'est là que j'ai connu le rôle des différents serviteurs : RDR, RDRA, RSG, etc. Sans compter que j'ai été à la Région assister aux réunions à plusieurs reprises. Je crois que c'est à partir de là que j'ai commencé à comprendre ce que voulait dire un « sentiment d'appartenance ». J'avais enfin trouvé ma place dans AA et j'avais compris ce que l'Unité et le Service voulaient dire!

J'ai ensuite proposé au District de m'occuper des archives et je veille à ce que tout soit conservé et classé numériquement et bien sauvegardé afin que l'histoire des AA (de notre District des Laurentides) ne se perde pas au fil des années! C'est un trésor d'informations et d'histoires que l'on se doit de préserver pour les générations à venir!

J'ai été deux ans RSG de mon groupe d'attache et ce fut très enrichissant pour moi de servir mon groupe et d'assister aux réunions du District.

J'ai terminé mon terme en décembre 2012. Finalement, en 2013, je m'implique au Congrès des Laurentides en tant que Présidente (on m'a élue à ce poste et je l'ai accepté avec plaisir)! Alors vous voyez, j'ai toujours une nouvelle implication quelque part, là où on a besoin de moi!

Le rétablissement à travers les étapes, la littérature et les réunions, c'est évidemment le début de cette belle aventure dans AA. Je continue à suivre le programme des AA comme il se doit, je n'oublie pas un instant que je suis une alcoolique en rétablissement.

Cependant, je dois aussi me rappeler que les trois legs que Bill et Bob nous ont laissés sont incontournables pour une sobriété épanouie et grandissante.

Amour et service,  
Manon L. (Ste-Agathe-des-Monts)

#####

### **Nous ne pouvons conserver ce que nous avons si nous le redonnons pas à AA!**

Je me nomme Chantal et je suis une alcoolique. J'ai plusieurs années dans AA avec quelques rechutes. Je viens tout juste de sortir d'un terme de secrétaire dans mon district.

J'ai beaucoup appris, notamment toute la grandeur d' AA et sa structuration. C'est tellement grand de voir toute l'implication qu'il y a pour faire fonctionner tout ce beau Mouvement. Bien sûr, ça demande du temps, de l'énergie et de la disponibilité pour pouvoir bien servir au niveau du district ou à la Région.

Malheureusement, j'ai aussi constaté qu'il y manque de plus en plus d'implication au niveau des districts et de leurs comités ainsi que dans les groupes, car ce sont

souvent les mêmes personnes qui s'impliquent. Si personne ne s'implique, vers où le Mouvement se dirigera ?

Nous ne pouvons conserver ce que nous avons reçu si nous le redonnons pas à AA ou aux nouveaux membres.

Il y a plusieurs façons de s'impliquer, je peux comprendre que les services au District et à la Région ne sont pas pour tout le monde. D'autres préféreront s'impliquer plus dans leur groupe : à l'accueil, au café, à l'animation, comme secrétaire ou à d'autres tâches qui demandent des termes de un ou deux ans. Certains autres voudront s'impliquer plus au niveau d'accueillir un nouveau et/ou de le suivre dans son évolution (parrainage).

Ces différentes façons de s'impliquer nous rapportent à nous-même, soit en conservant notre abstinence; soit à nous aider à parler correctement dans nos assemblées et à s'affirmer, changer notre façon de voir les choses et de penser positivement ou à nous oublier pour quelqu'un qui a besoin, ce qui tend à baisser notre égocentrisme.

Tout ça réclame de nous arrêter et de réfléchir à ce que le Mouvement deviendrait si personne ne s'impliquait. Même dans nos bulletins régionaux et dans La Vigne, il manque de partages, alors pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour apporter notre petite contribution sur ce que le Mouvement nous apporte et ainsi remercier et exprimer notre gratitude.

Tout ça, je l'espère, aidera d'autres membres à vouloir s'impliquer dans ce qu'ils aimeraient et ainsi faire profiter notre Mouvement au lieu qu'il ne s'éteigne peu à peu.

Je remercie tous les membres de mon District de m'avoir fait confiance tout au long de ce terme. Sans votre implication AA ne sera plus.

Chantal L.

#####

**Ce comité est venu un jour me tendre la main, m'accueillir et du même coup me transmettre le message AA.**

Bonjour, je m'appelle René et je suis un alcoolique en rétablissement. Je viens tout juste de finir une implication à la Région dans le comité des centres de détention.

Ce comité, par l'entremise de membres qui sont impliqués dans les pénitenciers, est venu un jour me tendre la main, m'accueillir et du même coup me transmettre le message AA, dans un moment de ma vie où je n'avais aucun espoir d'une vie autrement faite que de ressentiment, de colère, de honte et de peur.

Ma vie égocentrique était cristallisée sur ma souffrance. L'accueil, l'attrait, l'approche sans jugement mais surtout l'amour m'ont fait entrer en douceur dans un processus de changement, sans croire que ma vie de misère pouvait changer. Avoir su que je pouvais être aussi heureux que je le suis en écrivant ces lignes, je n'aurais jamais fait un deuxième meeting.

J'ai dû apprendre à désapprendre, fouiller au fond de moi en profondeur, ce qui cela m'a amené dans un processus de retour à la vie. Ma vie de malheureux s'est peu à peu transformée en une vie intérieure qui dépasse ce que je n'aurais jamais pu imaginer ni même rêver. Une renaissance. Et cette renaissance, je la dois aux membres qui, beaux temps, mauvais temps, sont venus me donner de l'espoir et de l'amour. J'en serai éternellement reconnaissant.

Aujourd'hui, il ne me reste qu'à oser vivre. Avec le programme des Étapes, des membres de la communauté humaine et de Dieu, je peux enfin ressentir une paix, un bonheur. Je dirais que c'est comme si cet amour des membres était venu se déposer sur les murs de ma honte et de ma culpabilité et tranquillement est venu toucher mon âme.

Je sais que cette nouvelle liberté ne va pas sans responsabilité, soit celle de « transmettre le message à un autre alcoolique qui souffre encore ». Transmettre cette énergie d'amour à ceux et celles qui ne voient pas leur propre lumière dans leur vie.

D'être impliqué dans le service et spécialement dans ce comité qui m'a ouvert la voie à cette nouvelle vie est un privilège inexplicable tout comme mon retour à la vie.

Voilà en quelques mots, ce que AA a fait pour moi. Et il ne me reste comme « but primordial » de tendre la main d'AA à mon tour.

Sur ça, frère et sœur d'infortune, j'espère vous revoir dans une salle.

Je suis un alcoolique en rétablissement et je m'appelle René.

René P.

#####

**Je vous invite à aller aux réunions de votre district pour aller voir ce qui se passe.**

Bonjour à vous,

Je suis impliqué au district et cette implication me fait sortir de mes bonnes et veilles pantoufles.

C'est une façon pour moi de remettre ce que j'ai reçu lorsque j'ai fait mes premiers pas chez les AA il y a plus de 14 ans.

Cette implication à un autre niveau me fait voir une autre facette des AA en plus de connaître des gens qui ont l'implication dans le sang et de voir que l'alcoolique qui souffre est toujours la priorité et ce, à tous les niveaux.

Je vous invite à aller aux réunions de votre district pour aller voir ce qui se passe.

Une bonne résolution pour 2013 et, en passant, bonne année 2013 !

Jacques P.

#####

## **LA TABLE RÉGIONALE**

**Les services sont pour moi le meilleur véhicule pour mon humilité, servir en s'oubliant !**

Bonjour, mes amis A.A. J'aimerais profiter de ce moment pour vous souhaiter une année remplie de douceur et d'accomplissement. J'espère que vous avez passé un beau temps des fêtes. L'année 2013 qui débute sera, j'espère pour vous, la meilleure.

Les services sont pour moi le meilleur véhicule pour mon humilité, servir en s'oubliant.

J'ai eu la chance, par mon parrain et mes prédécesseurs, de connaître ce plaisir de servir; je voyais dans leur yeux cette étincelle que je recherchais et que j'ai trouvée avec vous et dans les services.

Je souhaite à tout le monde ce plaisir de servir. Il y a différentes façons de servir : faire du café, accueillir le nouveau et celui qui souffre même s'il a déjà plusieurs 24 heures. Avoir de l'écoute est une façon de servir et c'est aussi bon pour mon humilité, ce qui m'aide à grandir.

N'hésitez pas à demander à un serviteur qui vient de terminer un mandat de vous parrainer, de même que les vieux membres qui sont toujours disponibles et qui ont pour certains une mine d'expérience à partager. L'année 2013 en sera une d'élection pour tous les membres de bureau. Si un nouveau défi t'intéresse, tu peux demander à un membre en fonction le détail de sa tâche. Il faut toujours une relève pour permettre qu'il y ait des réunions pour accueillir l'alcoolique qui souffre encore et aussi les membres qui veulent rester sobres.

Merci de me permettre de servir

Gilles F. Délégué, Région 90  
[del@aa90.org](mailto:del@aa90.org)

#####

**Le service apporte souvent des changements et aussi beaucoup d'expérience ...**

Bonjour à tous,

J'aimerais commencer mon rapport en remerciant tous les membres qui ont participé à la journée sur les Concepts. Je sais que ceux-ci sont parfois un peu ardu à comprendre, mais je pense que nous

avons réussi à démontrer que les Concepts peuvent nous servir dans nos groupes ou nos districts. Pour moi, ce fut encore une journée très enrichissante qui m'a permis d'approfondir ma connaissance de mon Manuel de service.

Nous voici donc arrivés à la fin de l'année 2012 et, pour certains d'entre vous, c'est votre dernière réunion au comité régional ; je voudrais vous remercier d'avoir servi les membres de votre district, d'avoir fait entendre la voix des membres des groupes et ainsi d'avoir permis que le mouvement des AA reste en vie et que nous continuions ensemble à transmettre le message. Je sais que parfois les réunions ont été longues, parfois compliquées et même émotives, mais ne perdons jamais le but que nous sommes tous ici pour servir les membres et que nous devons mettre notre ego de côté pour laisser toute la place à l'humilité. Il n'y a pas de gagnant ou de perdant, car notre seul but est de faire grandir le Mouvement pour permettre à ceux qui souffrent de nous connaître, comme nous avons eu la chance de connaître le Mouvement et d'être sobres aujourd'hui.

Le service apporte souvent des changements dans nos vies personnelles, des nouvelles rencontres et aussi beaucoup d'expérience que nous allons pouvoir transmettre aux serviteurs qui nous suivront. J'ai entendu un membre parler du service cette semaine et j'ai aimé ce qu'il a dit : « Certains membres qui servent sont discrets, d'autres un peu plus animés, mais une chose est sûre : par notre présence ici, nous confirmons que nous avons tous l'amour et la passion du service et que nous l'exprimons chacun à notre façon ».

Par votre dévouement et votre présence vous avez ainsi participé au processus de la Conférence. On entend souvent des membres dire « garde ça simple » et que les services c'est trop compliqué. Voici un cours extrait de ce que Bill W. a écrit en 1960 sur « Comment garder ça simple »

« Personnellement, je ne trouve pas cela difficile. Aujourd'hui, la véritable simplicité se trouve dans les principes, coutumes ou services qui peuvent à jamais assurer notre harmonie et notre efficacité. Il valait donc mieux définir nos principes que de les laisser vagues, il valait mieux préciser leur d'application que de le laisser imprécis,

et il valait mieux structurer nos services que de les abandonner à l'à-peu-près ou à l'anarchie ».

Aux nouveaux serviteurs qui prendront place en janvier dans vos nouvelles fonctions, j'espère que vous aimerez votre voyage ; il y aura sans doute parfois des turbulences, mais tous ensemble en travaillant dans le même sens, nous arriverons à bon port avec le sentiment du travail accompli. En terminant, pour ceux qui ne seraient pas au courant, Lynda B., déléguée région 90 panel 56, commencera après la Conférence de 2013 un poste au BSG comme directeur non-administrateur pour le AA Grapevine.

Passez tous un bon temps des fêtes et merci encore de faire partie de ma vie.

Luc T.  
Délégué adjoint  
Région 90

#####

## Bienvenue au service d'Alcooliques anonymes

Bonjour à tous,

Il me fait un grand plaisir d'accueillir tous les nouveaux membres du comité régional, comité de district ainsi que tous les nouveaux RGS qui ont décidé de suivre dans la même voie que nous.

Plusieurs d'entre vous se questionnent peut-être au sujet de votre tâche, n'étant pas complètement certain pourquoi on vous a, même offert nos services. Peut-être même qu'il y en a parmi vous qui se sentent craintifs ou ne se sentent pas complètement à la hauteur de servir, soit dans votre groupe, district ou à la région.

Pour ça, je peux te dire que tu n'es pas seul à avoir ces pensées!

Au début, quand on m'a élu dans une fonction, il y avait une petite voix qui me disait, " Dans quelle sorte de situation viens-tu juste de te mettre" et "comment est-ce que je vais compléter cette tâche sans avoir l'air d'un fou, est-ce que mon orgueil me permettra de faire des erreurs".

J'ai vite appris que je n'avais pas à tout savoir en commençant un poste, qu'il y avait beaucoup de gens qui ont fait ce poste avant moi et qu'ils se feraient un plaisir de m'aider, j'avais juste à leur demander.

On m'a suggéré un parrain de service, préférablement quelqu'un qui avait déjà complété un poste au même niveau de service, quelqu'un qui parraine par ses actions de service et non juste ces mots.

Mon premier parrain de service était un ancien délégué, un bonhomme qui parrainait avec son attrait pour les services. Jamais, il ne m'aurait forcé à servir à un poste qu'il n'aurait pas fait lui-même. Avec lui c'était très simple servir car, s'il y avait quelqu'un en quête d'aide il voulait que la main d'AA soit toujours là. Alors on en a fait du kilométrage. Quelle meilleure façon de dégonfler mon ego démesuré.

Tout ça pour te dire bienvenue au service d'Alcooliques anonymes, dans cette nouvelle aventure de Service AA, tu vas contribuer à créer l'unité dans notre mouvement qui te permettra d'approfondir ton rétablissement et celle des gens que tu serviras.

Amour et Service  
Michael C.,  
Président  
Région 90

## Le service et le parrainage

Bonjour à vous, chers(es) membres,

Mon nom est Éric P. et je suis membre des Alcooliques anonymes. J'ai le privilège de vous servir comme vice-président de la Région 90, Nord-Ouest du Québec et de cela, je suis responsable.

Premièrement, j'aimerais souhaiter un bon début d'année 2013 à tous les membres de la belle et grande Région 90, avec beaucoup d'amour dans vos familles, de santé et de paix. J'espère que l'hiver n'a pas été trop rigoureux dans votre petit coin de pays jusqu'à maintenant.

Je remercie tous les membres qui continuent de servir et ce, peu importe le niveau de service pour offrir du soutien dans ton groupe, ton District ou ta Région pour aller rejoindre l'alcoolique qui souffre encore pour lui transmettre le message d'Alcooliques anonymes. Au moment où vous lirez ces lignes, l'Assemblée de bienvenue sera à peine passée. Alors je remercie les membres qui ont assisté et de votre engagement de prendre votre propre responsabilité de service.

C'est grâce à votre présence, à votre intérêt et avec les partages de tous les membres présents que ces journées sont aussi bien animées et toujours aussi enrichissantes. Alors si tu as aimé ta journée, la prochaine fois amène un ami ou une amie, toujours dans le même but : donner à de nouveaux membres le goût de s'impliquer dans les services.

Avec cette nouvelle année qui débute et de nouveaux serviteurs avec de nouveaux mandats, à quelque niveau de service que ce soit, ils tendent tous vers le même objectif – Partager l'ensemble des responsabilités des Alcooliques anonymes.

Comme Bill W. le mentionne dans le Manuel du Service, à la page S-1 : «...Le 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 B.S.G chargé des initiatives nationales et internationales.

La somme de tous ces services constitue notre troisième Legs, le Service. ». Selon ma propre expérience, ceci se fait avec de l'aide d'un parrain de service, « LE PARRAINAGE ». Comme il est indiqué dans la brochure *Questions et réponses sur le parrainage*, P.28, **Le parrainage de service** : «...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 son groupe. On peut définir 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.*» Et Bill W. mentionne, P.30, **En bref** « ... Le mot Parrainage désigne au fond l'intérêt soutenu d'un membre chevronné, qui compte tellement pour les nouveaux qui frappent à la porte de AA.

*Aucun membre ni aucun groupe ne peut se permettre de perdre de vue l'importance du parrainage, l'importance de porter un intérêt particulier à l'alcoolique désorienté qui veut cesser de boire.*

*L'expérience démontre clairement que les membres qui profitent le plus de notre programme et les groupes qui transmettent le mieux le message aux alcooliques qui souffrent encore sont ceux qui considèrent le parrainage comme une activité trop importante pour être laissée au hasard.*

*Ces membres et ces groupes assument volontiers les responsabilités du parrainage; pour eux, ce sont autant de possibilités d'enrichir leur expérience chez les AA et d'approfondir la satisfaction que l'on éprouve en venant au secours des autres.»*

Alors pour ma part, je pense que ces quelques lignes témoignent bien de l'importance du parrainage dans les services.

Particulièrement, je remercie mon parrain de service de me supporter dans ma fonction et souvent beaucoup plus pour m'écouter et bien rigoler. Il me comprend bien, car il a passé par cette fonction de service. Mais je sais que je peux compter sur lui, car il transmet avec amour ce qu'un jour il a reçu aussi gratuitement. Et merci également à tous ces membres d'expérience qui assistent régulièrement à toutes les réunions de service de la Région 90. En quelque sorte, ce sont des parrains de service pour la Région 90.

Merci de transmettre votre merveilleuse expérience inestimable et toujours avec autant de cœur. Je souhaite également que les nouveaux serviteurs qui débutent leur fonction auront tous le même privilège qui, pour ma part, aurait dû commencer plus tôt, d'avoir un membre d'expérience (Parrain) pour les accompagner dans leur fonction.

Également lorsque vous lirez cette parution de notre merveilleux Bulletin Régional « *L'Héritage* », il restera seulement quelques semaines avant la première « ASSEMBLÉE DE SERVICES TERRITORIALE DE L'Est du Canada des Alcooliques anonymes » qui se tiendra du 22 au 24 Février au Sandmand Hotel à Montréal. Encore une fois, une très belle opportunité d'échanger entre membres l'expérience de chacune des 10 Régions du territoire de l'Est du Canada et de voir toute la grandeur et le travail qui est fait pour aller rejoindre l'alcoolique qui souffre encore.

Alors j'aurai probablement la chance de vous décrire mon expérience de cette fin de semaine de service, mais surtout d'échanger dans le prochain numéro de notre Bulletin.

Puis suivra le 9 mars de la journée pré-Conférence à l'école Mère-Térèse, Laval. Habituellement une très belle participation des membres d'un peu partout de la Région 90.

Quant à moi, je n'insisterai pas assez sur l'importance de la présence de chaque membre pour donner son expérience et ses

opinions sur les questions qui seront abordées à la 63<sup>ième</sup> Conférence des Services Généraux sous le thème « La Conférence des Services généraux fait son inventaire – Notre solution a l'œuvre », du 21 au 27 avril prochain.

Alors comme membre des Alcooliques Anonymes, viens partager avec nous tous ton expérience, tes forces et ton espoir pour chaque question qui sera proposée en cette journée. Cela aura pour but de faciliter le travail de notre Délégué, Gilles F. Panel 62, pour nous représenter lors de la prochaine Conférence des Services généraux. Le rapport qui sera remis à notre délégué représentera la voix de la conscience de groupe de la Région 90, alors je vous invite à assister en grand nombre à cette journée remplie de magnifiques discussions et de merveilleux partages.

Tous les membres sont les bienvenus et amène un ami. Par expérience personnelle, c'est souvent dans le covoiturage que l'on a les plus beaux partages et que l'on apprend à connaître les amis avec qui on sert et souvent on s'en fait des nouveaux. *(Plus jamais seul!)*. Mais avant de terminer, j'aimerais remercier tous les membres qui envoient leur partage dans notre merveilleux Bulletin Régional et merci de partager votre expérience.

Alors je te souhaite une très belle fin de 24 heures et au plaisir de se voir dans une réunion de Service ou bien dans une assemblée régulière. Je te remercie d'être là et de servir Alcooliques anonymes.

**Je suis responsable...si quelqu'un  
quelque part, tend la main en quête  
d'aide, je veux que celle des AA soit  
toujours là, et de cela, je suis  
responsable.**

**Amour et Service**

Éric P.

Vice-président

Région 90 Nord-Ouest du Québec.

**Servir et surtout me prouver que  
j'étais capable de faire ces  
fonctions avec tout l'amour que  
j'avais besoin de donner**

Bonjour voici mon partage sur les services, si tu as le gout de servir dans A.A., quoi de mieux que de servir à tous les niveaux et surtout à la base d'un groupe.

Faire le café, l'accueil, les 12 étapes, l'animation et servir comme r.s.g. adjoint et r.s.g. Pour ensuite me diriger vers le district et à la Région.

Voici l'expérience que moi j'ai connu depuis bientôt 7 ans à notre belle Région et qui m'ont donné la chance de servir dans trois comités différents que j'ai aimé, soit l'information publique, centres de détention et maintenant je suis au centre de traitement/besoins spéciaux/accessibilité.

Que de belles choses que j'ai découvert.

Servir et surtout me prouver que j'étais capable de faire ces fonctions avec tout l'amour que j'avais besoin de donner et cela a débuté par une poignée de main et une tasse de café qui ont suffi à prendre confiance en moi et à être capable de dire que je vous aime et de vous faire une belle accolade .

Merci A.A., merci aux services, d'une personne qui est très reconnaissante du mouvement.

Amour et service

Jacqueline L.,

Centre de traitement/besoins spéciaux/  
accessibilité

## L'homme sur le lit : Le membre des AA numéro trois

Vous êtes-vous déjà demandé ce qui se serait passé si vous aviez reçu le message de la douzième étape par Bill W. et Dr Bob ? Bill D., un avocat bien connu et un conseiller municipal d'Akron, qui avait encore une fois été admis à l'hôpital de la ville d'Akron en 1935, en crise de délirium tremens et cette fois attaché à une civière après avoir frappé deux infirmières, a décrit ainsi la scène quelques années plus tard.

« En levant la tête, j'ai aperçu deux gaillards d'apparence très sympathiques mesurant plus de six pieds », a dit Bill lors d'une conversation qu'il eue avec Bill W. en 1953. « Nous nous sommes mis à raconter nos aventures d'alcool et bien vite, j'ai constaté que tous les deux, vous saviez de quoi vous parliez... Bien des personnes avaient tenté de me mettre en garde à propos de ma façon de boire – le fait est qu'ils s'approchaient... et je cessais de boire mais ne voulais pas les écouter. Ils m'ont dit que je devrais arrêter. Bien sûr, je savais cela beaucoup mieux qu'eux, car malgré tout ce qu'ils savaient, moi seul savais à quel point j'étais malade.

« Vous étiez tous deux des personnages très attachants, et après un certain temps, je me souviens que j'avais parlé presque tout le temps... Donc, après avoir entendu quelques-unes de mes histoires, tu t'es retourné et a dit au docteur – je crois qu'il ne savait pas que je l'avais entendu – et tu lui as dit : 'Je crois bien qu'il mérite d'être sauvé et aidé' ».

Bill D., qui en est venu plus tard à être connu dans les milieux des AA comme « L'homme sur le lit », a poursuivi :

« Vous m'avez tous les deux demandé : 'Veux-tu cesser de boire ? Nous ne voulons pas nous mêler de ce qui ne nous regarde pas. Nous n'essayons pas de te priver de tes droits et de tes prérogatives, mais nous possédons une méthode grâce à laquelle nous croyons pouvoir demeurer abstinents. Un des éléments de la méthode consiste à porter ce message à une autre personne qui en a besoin et qui désire l'essayer.

Alors, si tu ne veux pas en faire l'essai, nous ne te dérangerons pas plus longtemps et nous chercherons quelqu'un d'autre.' » Ils ont ensuite posé quelques questions à Bill. Croyait-il pouvoir arrêter de boire par ses propres moyens, sans aide ?

Croyait-il en une puissance supérieure, et si oui, serait-il prêt à demander l'aide de cette puissance supérieure ? Ils sont partis pour le laisser réfléchir à tout ça, et Bill est resté étendu sur son lit d'hôpital. Il a vu dérouler dans sa tête son histoire d'alcool.

« J'ai réfléchi à ce que l'alcool avait fait de moi ... aux chances que j'avais ratées, aux talents que j'avais reçus et gaspillés, et j'en suis venu à la conclusion que même si je ne souhaitais pas arrêter, je devais le désirer ...

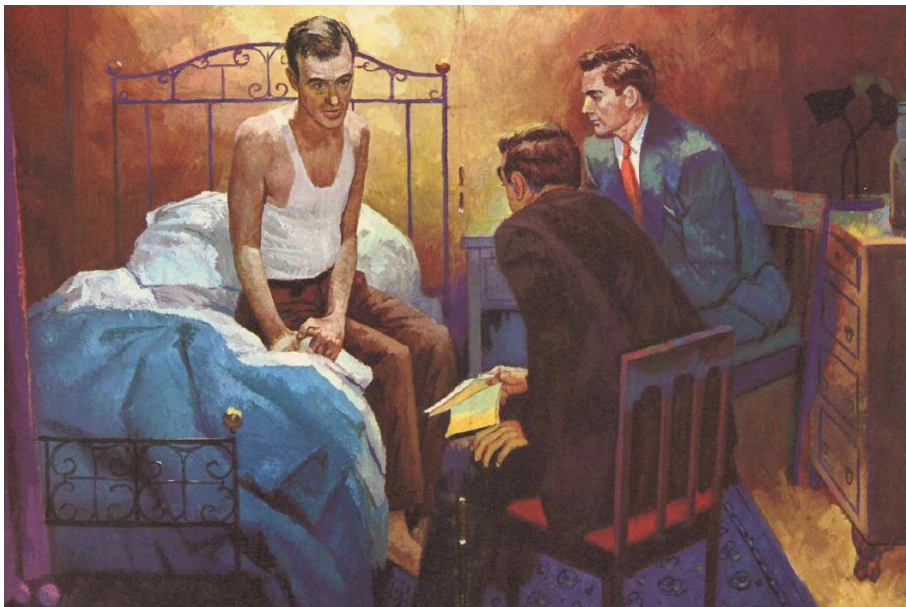
Lorsque les deux porteurs du message sont revenus plus tard, Dr Bob a demandé à Bill s'il voulait cesser de boire. « Oui, docteur, a dit Bill. J'aimerais cesser de boire pour au moins cinq, six ou huit mois, le temps de me remettre d'aplomb, de retrouver le respect de ma femme et d'autres personnes, et de remettre mes finances en ordre. » Bill W. et le Dr Bob se sont mis à rire de bon cœur. Puis, d'après Bill, l'un des deux hommes s'est tourné vers lui. « Nous avons de mauvaises nouvelles à t'annoncer. Elles ont été mauvaises pour nous, et elles le seront sans doute pour toi. Que tu cesses de boire pendant six jours, six mois ou six ans, si tu reprends un verre ou deux, tu te retrouveras à nouveau attaché à ce lit d'hôpital, comme au cours des six mois que tu viens de vivre. Tu es un alcoolique.'

Pour autant que je me rappelle, c'était la première fois que j'accordais de l'importance à ce mot. Je pensais que je n'étais qu'un ivrogne. Ils ont dit : « Non, tu es atteint d'une maladie et peu importe la durée de ton abstinence, tu te retrouveras dans le même état que maintenant si tu prends un verre ou deux.' C'était vraiment des nouvelles décourageantes à entendre à ce moment-là. »

Bill W. et Dr Bob m'ont ensuite demandé si j'étais capable de demeurer abstinent pendant vingt-quatre heures. « Bien sûr... n'importe qui peut demeurer abstinente pendant vingt quatre heures », a répondu Bill. « C'est de cela que nous parlons. Seulement vingt-quatre heures à la fois », ont répondu les deux fondateurs des AA. « C'était vraiment un gros poids de moins sur mes épaules, a dit Bill. Chaque fois que je pensais à boire, je ne penserais plus à rester à sec pendant d'interminables années, mais à cette idée des vingt-quatre heures ».

Voyant que Bill W. et le Dr Bob semblaient sincèrement heureux d'être abstinents, Bill a dit : « Vous semblez tellement heureux d'être abstinents, cela paraît et vous semblez aussi parler avec tant de confiance que vraiment, après une journée ou deux, j'ai aussi commencé, avec ma femme, à croire au moins jusqu'à un certain point, que cela pourrait réussir... Je ne doutais pas de l'efficacité du programme, mais je doutais de ma capacité de persévérer. J'en suis néanmoins venu à conclure que j'étais prêt à m'y donner sans réserve ... » « Je suis resté à l'hôpital pendant huit jours. Pendant ces huit jours, je mangeais de la choucroute crue et des tomates crues tout le temps. Le Quatre Juillet, le docteur est venu me voir à l'hôpital et un ami m'avait dit que je pourrais avoir son chalet au bord du lac pendant une semaine. » Bill W., Dr Bob et sa femme, et Bill et sa femme se sont empilés dans la voiture pour se rendre ensemble au chalet. « Il n'y avait pas d'alcool autour. La première semaine fut assez difficile. »

Les autres personnes venaient nous rendre visite presque chaque jour ; nous allions sur une petite île en emportant un pique-nique et nous nous assoyons en rond et essayons de trouver des moyens de demeurer abstinents, en plus de ce que nous avons déjà. Bien sûr, la camaraderie et le fait d'être occupés tout le temps a été d'un grand secours. Je suis resté plus d'une semaine et ces compagnons qui sont venus me rendre visite m'ont grandement aidé. Ce fut assez difficile, mais j'étais quand même prêt et je voulais aller de l'avant et me débarrasser de ce problème que j'avais... « Bien sûr, avec le temps, j'ai commencé à recouvrer la santé et à penser que je n'avais pas besoin de me cacher des autres tout le temps. « J'assiste encore aux réunions parce que j'aime ça, a dit Bill, avec le recul de plusieurs années d'abstinence. Parce que j'aime Y aller. Je rencontre des gens avec qui j'aime parler. Une autre des raisons pour lesquelles j'y vais, ai-t-il dit en terminant, c'est parce que je suis toujours reconnaissant de ces bonnes années dont j'ai pu profiter. » Bill D. est décédé à Akron le 17 septembre 1954. Dans son eulogie, Bill W. a écrit : « Les gens disent qu'il est mort, mais il n'est pas vraiment mort. Son esprit et ses œuvres sont vivants aujourd'hui dans le cœur d'innombrables membres des AA, et qui peut douter que Bill n'est pas déjà dans l'une de ses nombreuses demeures dans l'au-delà. La force du grand exemple que Bill a donné au temps des pionniers durera aussi longtemps que le mouvement des AA lui-même. »

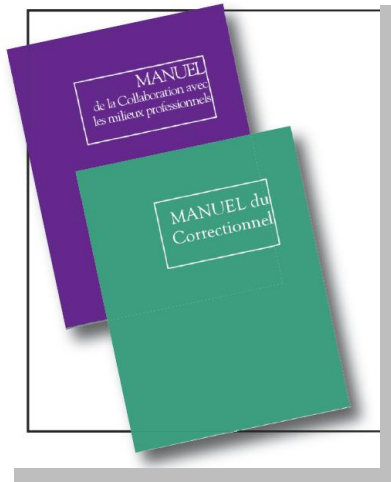


Cette toile en couleur a paru pour la première fois comme page centrale du Grapevine de Décembre 1955. Elle s'est avérée si populaire que des impressions en quatre couleurs ont été offertes séparément. L'artiste, Robert M., était un illustrateur bénévole pour le Grapevine, et en 1956, il a offert la toile à Bill W., un cofondateur des AA. Dans sa lettre de remerciement, Bill a écrit : « Ta représentation de 'l'homme sur le lit' est suspendue dans mon studio de Bedford Hills. ... En la regardant, on voit tout le cœur et l'essence des AA. »

*Extrait du Box 4-5-9, Printemps 2012*

## Le SAVIEZ-VOUS ?

### Couvertures avec code de couleur

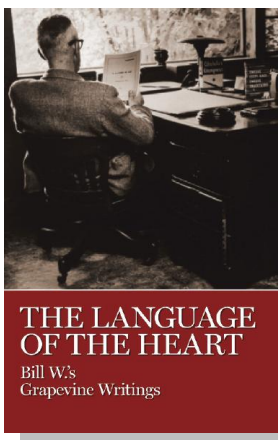
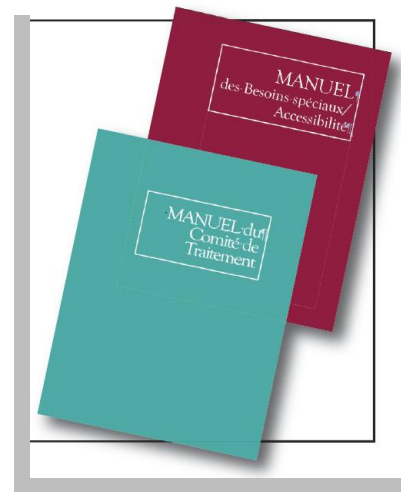


Les comités de service chez les AA ont maintenant cinq Pochettes et Manuels pour les aider à transmettre « l'expérience collective ». Quatre étaient auparavant identiques.

Donc, une décision a été prise de graduellement utiliser des « codes de couleur » pour les Manuels des Comités lorsque les premières révisions importantes auront été apportées à l'intérieur, et aussi de changer les couleurs des cahiers pour les Pochettes au moment de commander de nouveaux cahiers à trois anneaux.

La première couleur différente du « bleu du Gros Livre » a été le tout nouveau Manuel Besoins spéciaux/ Accessibilité, préparé à la fin de 2010. Le dernier à changer de couleur a été l'ensemble pour le Correctionnel, qui est apparu en vert à la fin de 2011, Tout ce travail de « rajeunissement » n'a pas occasionné de frais.

*Extrait du Box 459, Printemps 2012*



Offert en numérique **The Language of the Heart**, le livre du Grapevine des écrits de Bill W pour le Grapevine, est maintenant disponible en format numérique.

Visitez le magasin en ligne [aagrapevine.org](http://aagrapevine.org)

et cliquez sur la section ebook.

Disponible pour Apple, Kindle et Nook. 9,99 \$.

*Extrait du Box 459, Printemps 2012*

## ACTIVITÉS RÉGIONALES 2013

1<sup>er</sup> février 2013 à 19h  
Présidents de comité, Groupes de travail  
& Membres du Bureau régional  
282 rue de Villemure, Saint-Jérôme

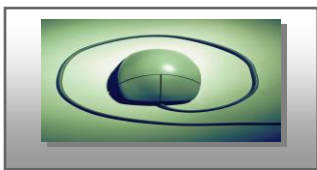
1<sup>er</sup> février 2013 à 19h30  
Partage RDR, RDRL, ADJ  
École Mère Térésa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval

2 février 2013 à 9h  
Assemblée de bienvenue  
École Mère Térésa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval

3 février 2013 à 9h  
Comité régional  
École Mère Térésa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval

22 au 24 février 2013 à 9h - ASTECA  
Assemblée de services territoriaux,  
Longueuil – Pour information :  
<http://www.ceraasa.org/francais/index.shtml>

9 Mars 2013 à 9h  
Journée Pré-Conférence  
École Mère Térésa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval



Site provincial : [www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)  
Site de la Région 90 : [www.aa-quebec.org/region90](http://www.aa-quebec.org/region90)  
Site de la Vigne AA : [www.lavigneaa.org](http://www.lavigneaa.org)  
Site de L'ASTECA : <http://www.ceraasa.org/francais/index.shtml>

---

### 80e Congrès international des AA • Atlanta • 2-5 juillet 2015



# L'HÉRITAGE

BULLETIN RÉGIONAL DE LA RÉGION NORD-OUEST DU QUÉBEC (90)

## FORMULAIRE D'ABONNEMENT

*Pour recevoir L'Héritage chez vous, voici la façon de vous abonner. Vous n'avez qu'à compléter ce coupon et y joindre un chèque ou un mandat à l'ordre de : Région Nord Ouest du Québec (90). Choisissez la période pour laquelle vous désirez être abonné(e).*

Nom :		Prénom :	
Adresse :			
App. :		Ville :	
Province :		Code Postal :	
Téléphone :		Courriel :	
Nom du groupe :		District :	90-
<b>Type d'abonnement</b>			
<b>INDIVIDUEL:</b>		<b>COLLECTIF ou de GROUPE, pour 10 exemplaires :</b>	
1 an - 6\$		1 an - 30\$	
2 ans - 12\$		2 ans - 60\$	
3 ans - 18\$		3 ans - 90\$	
<u>Adressez le tout à :</u>	Bulletin régional / Région Nord Ouest du Québec (90) CP 361, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5V2		

### BULLETIN L'HÉRITAGE : Est-il trop tard pour envoyer mon article?

**Bien sûr que non!** Si votre article est reçu un mois avant la date de parution, il paraîtra normalement dans le bulletin suivant. L'Héritage a 6 parutions. Il paraît le 1<sup>er</sup> des mois de février, avril, juin, août, octobre et décembre. **Faites parvenir votre article par la poste à l'adresse suivante :**

**Bulletin régional / Région Nord-Ouest du Québec (90) C.P. 361, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5V2**

**Ou via le site web de la région : [www.aa90.org](http://www.aa90.org)**



## Services offerts par la Région disponibles pour vos districts

### Le RSG : un poste clé chez les AA. -

Cette séance d'information s'adresse à toutes les personnes qui ont accepté une fonction de RSG, de RSGA ou qui pensent le faire. Elle s'adresse également à tout membre AA intéressé par les services chez Alcooliques anonymes.



### Le groupe des AA... là où tout commence. -

(Fonctionnement et formation d'un groupe)

Cette séance d'information s'adresse à toute personne qui est membre AA et qui est intéressée par le fonctionnement du groupe dans l'esprit d'Alcooliques anonymes.



### Les Douze Traditions – Synthèse de l'Expérience des A.A.

« Nos traditions sont des guides vers de meilleures façons de travailler et de vivre » Bill W.



### Les Douze Concepts des services mondiaux...

Cette séance d'information nous aide à mieux comprendre le fonctionnement et la structure d'Alcooliques anonymes.



### Les finances ! Où va l'argent ?

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.



### Session d'information.

La mission est de faire connaître la structure A.A. 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 5<sup>e</sup> tradition.



Pour plus d'information, contacter le président de la Région 90  
Courriel : [pres@aa90.org](mailto:pres@aa90.org)