

# L'HÉRITAGE

Bulletin régional no. 5, vol. 33, éd. octobre/novembre 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



onjour à toutes et à tous, l'automne est à nos portes, une saison haute en couleurs et en activités. Encore plusieurs congrès sont à venir et des activités régionales de toutes sortes. Comme vous le constaterez en page 13, outre les congrès, il y aura le 19 octobre prochain l'assemblée générale ou se tiendra les élections du bureau régional et le 16 novembre la journée des concepts. Ces deux journées sont des activités pour tous les membres, vous pouvez y assister en tant que visiteur et pour la journée des élections, vous pourrez voter pour une personne de votre choix, si vous êtes un serviteur à la région ayant droit de vote.

De plus, vous pouvez assister à tous les comités régionaux en tant qu'observateur ou visiteur. Bien sûr, si vous occupez une tâche dans votre groupe ou district, vous pourrez voir lors de la réunion du comité régional une porte ouverte sur la grandeur des services dans Alcooliques Anonymes.

Ce mois-ci le bulletin vous présente des textes très intéressants et motivants pour servir dans notre beau mouvement. Peu importe la tâche qui vous sera demandé, vous bénéficierez à coup sûr l'occasion de grandir spirituellement, *ne ratez pas cette occasion, car ainsi vous pourrez transmettre à votre tour cette expérience!*

*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

Qui aurait cru .....	3
Oui, les SERVICES, ça été très bon pour moi !!! .....	4
Ils ont donné plus que de leur nécessaire pour AA .....	4
La Table Régionale .....	5
La Peur du service .....	12
Activités régionales .....	13
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.

## QUI AURAIT CRU...

Je suis arrivée au mouvement défaite, sans identité et surtout sans y croire. Qui de nous n'a pas tout essayé avant de se retrouver dans une salle de réunion AA.

Aujourd'hui alors que je relis LE DR BOB ET LES PIONNIERS, je remercie ces deux alcooliques qui ont compris que l'acte d'aider un autre alcoolique est possiblement un acte pour soi plus qu'il ne l'est pour celui qu'on aide (citation de Bill W). Tel est le secret de la réussite de notre fraternité, aussi simple que ça...

De nos jours, je crois que ce fondement a été oublié. On vient prendre sans donner en retour. Les rechutes sont courantes et traitées comme des banalités. La dépression et les suicides sont à la hausse chez nos membres et le secret de la réussite est oublié. Le parrainage a été mis au rancart.

À mon arrivée chez AA, j'ai été guidée dans le fondement de la réussite par les membres. Un(e) nouveau(elle) devenait une responsabilité et un gage d'abstinence pour eux. On m'a enseigné (avec le temps!!!) les principes de base : Groupe d'appartenance, littérature, Puissance Supérieure, altruisme, marraine, inventaire et action.

Par l'attrait des membres, je me suis choisi un groupe d'appartenance qui m'a permis d'avoir le sentiment de faire parti de, d'avoir enfin une place en quelque part. Ce groupe m'a fait confiance en me proposant à des fonctions, en me supportant et même en faisant des mises au point au besoin.

Mon cercle AA c'est agrandi à l'extérieur de mon groupe lorsque je suis devenue RSGA. Je me souviendrai toujours notre RSG m'a dit : samedi le ... ce sont les élections à la région et c'est ta responsabilité d'y être.

Quelle merveille que de voir tous ces gens dévoués. Quelle énergie d'amour et de manifestation d'une Puissance Supérieure.

Avec le temps je suis devenue RSG, RDRA, RDR, présidente de comité de la région, trésorière, présidente, déléguée adjointe et déléguée de la région. Oui il y a des opinions différentes et des personnalités différentes. Oui il y eu des fois où j'aurais voulu démissionner. Oui il y a eu des périodes où je questionnais le temps que j'investissais dans les services, le manque d'implication des membres, l'insouciance vis-à-vis l'importance de l'unité et de voir au bien être de l'ensemble du mouvement plutôt que de porter des ouïllères sur son groupe ou son district seulement.

J'ai eu la grâce de faire parti de deux Conférences des services généraux et de voir les mêmes alcooliques avec des opinions différentes, des personnalités différentes et même si j'ose dire des motifs différents finir par être guidés vers notre but commun par une énergie d'amour que seul une Puissance Supérieure peut infuser dans nos volontés déchainées d'alcooliques que nous sommes.

Aujourd'hui, je sais que par ce cheminement, ma vie a été transformée autant de l'extérieur que de l'intérieur. J'ai souvent les larmes aux yeux lorsqu'on lit les promesses d'AA car il monte en moi un sentiment de gratitude incroyable puisque celles-ci font toutes parti de ma vie aujourd'hui.

Cette gratitude je l'exprime encore aujourd'hui par le service. J'ai eu encore la grâce de pouvoir servir le mouvement comme directeur du AA Grapevine et de servir sur les comités de la Conférence, des Congrès Internationaux / Forums Territoriaux et Archives au bureau des Service généraux, moi qui suis arrivée au mouvement défaite, sans identité et sans y croire. QUI AURAIT CRU !!!

Les élections dans les groupes, les districts et à la région arrivent bientôt, si vous voulez ce que j'ai aujourd'hui, levez-vous, passez à l'action et que votre Puissance Supérieure vous guide lorsque vous serez dans le doute.

Lynda B.,  
Alcoolique de votre région  
Directeur AA Grapevine

#####

**OUI, LES SERVICES, ÇA ÉTÉ TRÈS BON POUR MOI !!!**

Au cours des premières années dans les A.A., faire partie des SERVICES, m'a beaucoup aidée à me dégêner... faire le café, être représentante à la littérature, faire des lectures lors des réunions, même passer pour la 7<sup>e</sup> étapes ainsi que faire l'accueil me gênait énormément.....on m'a dit que c'était de l'orgueil...hé! oui !....

Plus tard, cela m'a fait réaliser que c'est enrichissant de me sentir utile, lorsque j'ai fait de l'information publique avec ma marraine et cela m'a fait faire des prises de conscience très importantes à cause des questions pertinentes que les jeunes me posaient dans les écoles! !

Avec le recul, j'ai compris et découvert une de mes faiblesses, je prenais tout à cœur...être R.S.G. c'est représenter le groupe, et rapporter à la région l'opinion des membres et non me sentir mal à l'aise parce-que les gens étaient vexés de ne pas pouvoir vendre des 24 heures, qui n'était pas la littérature A.A. ....J'ai enfin accepté que tous ont le droit de ne pas être d'accord avec certaines décisions...

De plus, aux moments où j'ai été secrétaire ou animatrice, j'ai fait des efforts pour être ponctuelle !!!

Dans CE BEAU MOUVEMENT, j'ai appris à vivre ! A tout ce qui nous est offert, on doit dire, OUI, car le temps passe tellement vite, surtout dans l'action. Je le voudrais bien maintenant, mais je suis moins capable.....c'est pourquoi je commence à me raconter en écrivant.

J'avais 37 ans et ça fait 38 ans que je vous côtoie....JE VOUS AIME ET FAUT PAS LÂCHER !!!

Mariette  
le plus beau Groupe: BONHEUR RETROUVÉ  
Sainte-Julienne

#####

**Ils ont donné plus que de leur nécessaire pour AA...**

Bonjour à vous tous chers frères et sœurs AA, en tant que RSG dans mon groupe, j'invite les membres à partager leur expérience au niveau de l'implication dans AA en écrivant leur témoignage dans l'Héritage. Il me fait donc plaisir de passer moi-même à l'action.

Lors de la dernière rencontre des RSG, nous avons été informés de la réserve prudente d'Alcooliques Anonymes qui diminue. Elle n'est pas encore dramatique mais elle diminue tout de même. Bien qu'en juillet dernier j'ai parlé de la 7<sup>ième</sup> Tradition à mon groupe et que j'ai informé les membres de ce fait, cette pensée continue de me trotter dans la tête. J'en suis venue au fait que de donner dans la collecte était en effet un service, une expérience d'IMPLICATION au niveau de la 12<sup>ième</sup> Étape, de la part de chaque membre dans le groupe, le but étant de transmettre, d'aider l'Alcoolique qui souffre encore.

Je pense à Bill et Bob ainsi qu'aux 100 premiers membres qui ont donné « plus que de leur nécessaire » pour AA.

Je pense à tous les membres qui depuis ont donné afin qu'AA puisse encore aujourd'hui aider les

membres qui souffrent, les groupes en difficulté et aux besoins vitaux du Mouvement.

Je pense à tous ceux qui avant moi ont été généreux afin que je puisse me rétablir de cette maladie qu'est l'alcoolisme.

Que de 12<sup>ième</sup> Étapes vécues depuis et encore à chaque jour lorsque l'on dépose notre contribution volontaire dans la « poche » lors de la 7<sup>ième</sup> Tradition.

Je ne peux plus déposer ma part lors de la collecte sans être consciente du fait que cet argent est purement spirituel et qu'il sauve des vies dont la mienne.

« Je peux redonner aux AA ce que les AA m'ont donné. En redonnant je peux non seulement garantir ma sobriété mais m'assurer aussi que le mouvement sera encore là pour mes petits-enfants. » (Réflexions Quotidiennes, 30 juillet, p. 220 REDONNER). Si ce n'est pas s'impliquer, si ce n'est pas transmettre le message, si ce n'est pas de la 12<sup>ième</sup> Étape, qu'est-ce que c'est ? En tout cas cette attitude confirme la loi spirituelle : DONNER C'EST RECEVOIR.

Merci Alcooliques Anonymes pour cette possibilité que tu nous donne aujourd'hui de vivre consciemment et généreusement ce geste de redonner « de notre plus que nécessaire » qui devient un moyen de transmettre aux nouveaux et à tous les alcooliques anonymes en rétablissement, la possibilité d'être « avec le temps et la foi en action », Heureux, Joyeux et Libres pour qu'ils puissent à leur tour REDONNER.

De plus en plus consciente et avec toute ma gratitude,

Marie-Diane, Alcoolique en rétablissement  
Groupe Nord-est Montréal-Nord

#####

## LA TABLE RÉGIONALE

Bonjour mes amis A.A., comme à l'habitude il me fait plaisir de partager mes expériences que j'ai vécus dernièrement.

Au mois de juillet, j'ai encore vu la grandeur d'alcoolique anonyme, l'unité des membres. Mercredi le 10 juillet, je suis allé à Montréal rencontrer les représentants du B.S.G. qui visitaient 3 grandes villes cette semaine là pour la tenue du congrès International qui aura lieu en 2025. Vancouver, St-Louis et Montréal sont en lice. Je me disais en plein milieu de semaine, je ne sais pas comment les quatre délégués du Québec pourraient être présent. Connaissant les distances. Pourtant nous étions tous là.

Samedi Le 13 juillet, nous avons une réunion de La Vigne à Montréal. Comme vous le savez, il y a eu une grande catastrophe au Lac Mégantic. Après la réunion Daniel B. Le délégué de la région 88, nous parle qu'il y a un groupe qui va fêter son anniversaire le 31 juillet au Lac Mégantic et nous demandaient si nous pouvions par geste de solidarité être présent à cette anniversaire. Tout de suite les réponses allaient dans le bon sens et nous avons correspondu par courriel par la suite pour les renseignements.

Quand je suis arrivé à mon groupe d'attache le lundi suivant, j'en ai parlé à quelques membres de groupes. Les places ont été remplies en quelques minutes et deux autres attendaient au cas où quelqu'un se décommanderait.

Nous sommes partis de St-Jérôme pour le Lac Mégantic, de St-Jérôme c'est 320 Kilomètres. Ça nous a pris 3h30 pour se rendre. Nous avons prévu de se rencontrer à un restaurant avant la réunion. Nous étions plus de 50 membres au restaurant.

Arrivé à la salle pour la réunion, j'ai remarqué que la salle habituelle pour la réunion pouvait contenir environ 40 personnes. Il y avait une salle adjacente qui servait pour la réunion ce soir là. Nous étions environ 200 personnes pour l'anniversaire. En arrivant on nous demandait la ville d'où l'on venait. Ils ont lu 50 noms de villes de tout le Québec, encore là, les quatre délégués du Québec étaient là. Sans oublier des anciens délégués, d'ailleurs c'est un ancien délégué qui partageait. L'administrateur de l'Est du Canada était aussi présent. Encore là, un milieu de semaine tous ces gens se sont déplacés. La réunion était riche en émotion de toutes sortes. C'est certain que si on avait fait de la publicité pour cet évènement il y aurait eu encore plus de membres.

Une autre anecdote d'unité, j'assiste à une réunion de district dernièrement et comme vous le savez ce n'est pas toujours facile. La réunion a démarré avec un peu d'agressivité. L'ordre du jour s'est déroulé normalement, j'avais à parler de ma fonction ce que je fis. Je ne savais pas comment la réunion se terminerai. À un certain moment de l'assemblée le calme est revenu, on aurait dit que Dieu était présent où comme j'ai entendu en commentaire à la fin de la réunion « Bill et le Dr Bob nous regardaient. La réunion s'est terminée dans l'unité.

Quels beaux moments les services me font vivre, je sais que je termine bientôt et je commence déjà à m'ennuyer des services. Je ne me tiendrai pas trop loin.

Le parrainage de service est la clé pour la continuité de notre mouvement. J'encourage ceux qui vont terminer cette année, s'ils ne peuvent continuer à servir, ils peuvent à tout le moins parrainer un membre et partager leurs expériences apprises.

La déclaration d'unité dit : parce que nous

sommes responsables de l'avenir des A.A., nous devons : placer notre bien-être commun en premier lieu et préserver l'unité... Je me ramène à notre première tradition, bien-être commun et unité, quelle belle tradition ce n'est pas pour rien quelle est la première. Nous nous devons d'être unis pour être bien. C'est le privilège que j'ai et le plaisir de servir avec mes collègues du bureau. Dans la première tradition expliqué il est toujours dit « nous devrions ... » et non « vous devrez ! » Quelle belle sagesse qui se retrouve dans notre littérature

Un petit rappel, en octobre prochain, il y aura des élections générales, aussi en décembre, il faudra entériner les groupes de travail et 3 comités.

Avis aux intéressés.

Merci de me permettre de servir.

Gilles F.  
Délégué Région 90, Nord-ouest du Québec  
Groupe 62  
[del@aa90.org](mailto:del@aa90.org)

#####

### **Transmettons notre passion pour le mouvement, comme on nous l'a transmis ...**

Comme nous avons un peu moins de réunions de service pendant la période d'été, j'en ai profité pour faire un peu plus de réunion un peu partout. Lors de mes réunions j'ai vu des membres échangés, rires et même parfois pleurer.

J'ai aussi vu quelques nouveaux membres entrer dans une salle pour la première fois avec la peur, le découragement, la honte et la colère dans leurs yeux.

Lorsque je suis moi aussi arriver dans AA, j'étais comme les nouveaux d'aujourd'hui, il a fallut qu'un bon membre me prenne sous son aile, qu'il partage avec moi sa vie d'alcoolique, son rétablissement et surtout qu'il m'explique ce que je devais faire pour changer ma vie.

Nous avons donc ensemble parler des étapes, il m'a aidé à les comprendre et surtout à les mettre en pratique le mieux possible dans ma vie. Sans le savoir je mettais en pratique le premier legs, le rétablissement. Par la suite il m'a parlé du groupe d'attache, de l'importance de choisir un groupe où je serai bien, où je serai présent chaque semaine pour tendre la main à l'alcoolique qui souffre, de l'écouter, de lui parler et surtout de me rappeler que quelqu'un à poser ce geste pour moi et que je dois faire de même pour ne pas perdre ce que j'ai dans ma vie.

Il m'a aussi expliqué l'importance de ne pas juste être présent dans mon groupe d'attache, mais d'être aussi actif dans celui-ci. De ne rien prendre pour acquis et que j'avais une responsabilité, c'est-à-dire de faire en sorte que le groupe et les membres qui le composent restent unis, éviter les débordements inutiles, travailler tous ensemble pour que notre réunion reste un lieu de rétablissement et d'échange et surtout que l'on n'oublie pas, notre but premier transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore.

Pour m'aider à faire sa, j'ai essayé de comprendre les traditions, j'ai participé aux réunions d'affaires, j'ai pris des tâches au sein du groupe et nous avons mis tous ensemble en application avec l'aide des traditions notre deuxième legs, l'unité.

Par la suite fut venu le temps pour moi de sortir du groupe d'attache, de voir la grandeur d'alcoolique anonyme, de le voir dans son ensemble.

Pour m'aider, j'ai pris le poste de RSG de mon groupe, j'ai participé aux réunions de districts, aux assemblées générales de la Région, j'ai donc échangé avec des membres de plusieurs villes et j'ai compris qu'il y avait encore plus.

Par la suite en 2005 j'ai compris l'ampleur du mouvement lors du congrès International à Toronto et je me suis demandé comment participé encore plus à la vie du mouvement dans son ensemble. J'ai donc été élu RDR d'un district, j'ai vécu mon premier rassemblement provincial pour comprendre un peu plus les AA au Québec.

Ensuite j'ai participé à mon premier Forum Territorial de l'Est du Canada pour comprendre que je pouvais moi aussi faire parti à part entière du mouvement. J'ai donc compris encore un peu plus notre troisième legs, le service.

Par la suite je me suis mis disponible pour servir la Région, et j'ai continué à approfondir mes connaissances, à écouter la sagesse des autres membres, écouter leurs expériences, pour en acquérir moi aussi un peu plus.

Pour réussir à faire tout ça malgré mes peurs, mes questions j'ai eu la chance d'avoir un parrain de rétablissement, j'ai aussi un parrain de service qui ont été là et qui sont encore là pour moi.

Maintenant avec toutes ces découvertes, ces expériences, ces rencontres de membres qui sont devenus des amis, que dois-je faire ? Je dois faire comme on a fais avec moi, c'est-à-dire apprendre, pratiqué et transmettre à tous ceux qui voudrons bien savoir. Ce rôle c'est notre rôle à tous, nous qui avons connus la paix, le rétablissement, l'unité et le service. Pour moi la clé du succès est le parrainage à tous les niveaux.

Si nous travaillons tous ensembles activement à cette tâche, le mouvement des

AA sera à l'abris pour les années futures et pour longtemps. Transmettons notre passion pour le mouvement, comme on nous la transmet.

Transmettre nos Legs-essentiel dans un monde en mutation.

Luc T., Délégué adjoint  
Région 90

#####

Bonjours à tous,

Déjà une autre saison estivale qui prend fin, ce qui annonce le temps d'élections dans plusieurs groupes, districts et à la région, afin de combler les postes qui sont sujet à la rotation.

Plusieurs membres se pause sans doute les mêmes questions en ce qui concerne leurs prochaine étape et aventures dans les services AA.

Les fameuse questions comme: Est-que je continue? Où est-ce que je devrait ou pourrait servir? Si j'offre mes services est-ce que je vais être élu?  
Si je suis élu, est-que j'aurai les capacités et la disponibilité pour servir.

Tous, sont de très bonnes questions. Il y a plusieurs façons qu'on peut en arriver à prendre une décision éclairée.

1. S'assurer de consulter nos proches, car nos décisions ont un impact sur leurs vie aussi.
2. Consulter avec les membres qui ont faits cette tâche avant nous, afin de constater le temps requis pour bien combler le mandat de service.
3. Notre parrain de service est une grande source d'information et d'inspiration.
4. Notre Manuel du Service AA, a aussi les descriptions de tâches des divers serviteurs,

comme RSG au niveau du groupe, les serviteurs du District, ainsi que celles des membres de la Région.

Plusieurs districts ont les descriptions des tâches dans leurs cahier d'élection. À la Région, il y a une description de tâche pour tous les membres de bureau ainsi que les présidents de comité et leurs adjoints.

Une fois nos questions bien éclairées et nos craintes mises de côté, il s'agit de passer à l'action, d'offrir nos services en mettant notre mise en candidature, informer les membres de nos intentions et de faire confiance en notre Puissance Supérieure telle que nous la concevions.

Amour et Service

Michael C., Président,  
Région 90

#####

## **Les services... un magnifique voyage spirituel.**

Bonjour à vous chers(es) membres,

Mon nom est Eric P. et je suis membre des Alcooliques anonymes, et 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 remercier tous les membres qui se sont impliqués durant la saison estivale dans leur groupe respectif pour accueillir le voyageur, l'ami(e), le travailleur, un(e) membre en difficulté mais le plus important est de rejoindre l'alcoolique qui souffre encore à franchir la porte d'Alcooliques Anonymes et également merci à tous les comité de congrès de la Région pour nous offrir de belles fin de semaine de partage.

Décidément, même durant la saison chaude, et peu importe l'endroit ou on est, il y aura toujours un alcoolique pour un autre. Je vous remercie sincèrement pour votre beau travail.

Et puis c'est une autre saison qui débute, ce qui amène du changement ou dans le langage d'Alcooliques Anonymes, la rotation. Mais avant de vous parler de rotation, je vais vous raconter ce que les trois legs d'Alcooliques Anonymes m'ont transmis.

Je suis arrivé au merveilleux mouvement des Alcooliques Anonymes le 2 décembre 1997, à l'âge de 24 ans. Pour ma part, je n'ai pas eu beaucoup de difficulté à me trouver un groupe d'attache, j'ai apprécié le groupe du «Samedi de vivre» qui fait partie du district 90-20.

Même si je faisais beaucoup d'autres réunions la semaine, c'était un soir qui était particulièrement fatal dans le temps de ma consommation et c'est d'ailleurs mon groupe d'attache actuellement. Mais je n'ai pris une part active au groupe seulement qu'une quinzaine de mois plus tard. Malgré le fait que je ne consommais plus, je n'avais rien changé à la seule vie que je connaissais à ce moment.

Je menais la même vie illicite qu'auparavant, mais il y avait tout de même des liens qui se tissaient avec certains membres du groupe. Mais je ne faisais pas partie du «Nous» encore.

Et j'étais bien trop occupé à consacrer du temps à l'extérieur du mouvement pour faire des mauvais coups. Mais les membres m'ont accueillis avec tellement d'amour et de tolérance et comme jusqu'à aujourd'hui. Mais en Novembre 1999, avec la vie que je menais et de ne pas appliquer le programme des Alcooliques Anonymes comme on me suggérait, cela ma conduit à un bas fond, pour me retrouver une seconde fois en maison de thérapie.

À mon retour de ce séjour, j'ai débuté à me consacrer d'avantage à mon groupe d'attache, préparer la salle et le café et accueillir les gens. À cette époque, la réunion du groupe du samedi de Vivre se tenait au Centre Hospitalier de Mont-Laurier.

Le but premier toujours, accueillir l'alcoolique qui souffre encore mais également allé rejoindre l'alcoolique là où beaucoup arrive et où énormément finirons leur dernière cuite, «l'hôpital».

Après quelque 24 heures, j'ai eu le privilège de remettre mon premier gâteau à un membre justement hospitalisé, sobre mais malheureusement très malade. Vraiment une très belle reconnaissance de ce membre et également au sein du groupe. J'avais commencé à avoir plus de lien de confiance et dans ma vie personnelle, cela tranquillement allais pour le mieux. Après quelques temps, j'avais quelquefois participé à des congrès des Alcooliques Anonymes puis voilà que dans notre district, il annonce qu'il demande des membres pour l'organisation du Congrès.

J'ai assisté à ma première rencontre. Depuis ce temps, j'ai toujours apprécié faire partie de la conscience de groupe du comité du congrès de ma région. L'an passé, avec l'implication des conférenciers, ce fût le tour vraiment de la rotation pour cette activité, cette implication m'a toujours grandement apporté. Encore cette année j'ai vraiment apprécié y assister et y voir la belle relève des membres(es) qui ont fait un travail exceptionnel.

Puis pendant ce temps à mon groupe d'attache je continuais d'accueillir le nouveau et après quelques temps la conscience du groupe mon élu comme R.S.G.

À cette époque, je n'avais pas beaucoup d'expérience dans les services et mes défauts de caractères, je pourrais dire étaient plus prononcés. Mais tout de même on m'a accepté de la même manière qu'à mon arrivée chez les A.A. Mais je n'avais pas connu encore l'ampleur de notre merveilleux mouvement des Alcooliques Anonymes. Par la suite, j'ai eu le privilège de servir le district comme président du sous-comité de la 12<sup>ième</sup> étape. À cette époque, il y avait des rencontres en parallèle qui se tenait à la Région 90.

Ce fut mes premiers contacts avec les serveurs régionaux et également de voir qu'il y avait une autre dimension que mon groupe d'attache et le district. Mais mon esprit n'était pas encore assez ouvert.

Après mon terme à la 12<sup>ième</sup> étape, je me suis consacré pour deux ans au congrès de notre district comme vice-président et comme président par la suite. Toujours en étant fidèle à mon groupe d'attache et également à visiter d'autres groupes.

Puis lors d'un changement de saison, à peu près comme celui-ci se tenait les élections pour les membres de la table du district 90-20. J'étais présent et lorsque le président d'élection a nommé mon nom, j'ai tout simplement dit «oui»! La conscience de groupe et un Dieu d'amour à travers tout cela a fait que j'ai été élu R.D.R.A du district. Mais comme l'indique le Manuel du service à la page S-33, **L'adjoint R.D.R** «...L'adjoint est un soutien pour le R.D.R. Si ce dernier démissionne ou ne peut poursuivre son mandat pour quelque raison, l'adjoint prend la relève...» Et pour ma part, c'est ce qui est arrivé, après un an, j'ai dû prendre la relève de notre R.D.R., mais il était clair à ce moment que c'était mon mandat de R.D.R.A. que je finissais.

Puis à l'élection suivante, j'ai eu le privilège une seconde fois d'être élu R.D.R, le voyage spirituel se continuait! Je représentais donc la conscience de groupe du district au comité régional. Mais encore une fois les membres plus expérimentés(es) m'ont accueilli avec amour et beaucoup de tolérance pour certain.

Encore à ce moment, j'avais de la difficulté à m'exprimer et quelquefois en m'emportant un peu. Mais grâce à l'attrait des membres impliqués à la Région 90 et mon Dieu d'amour, le calme s'est installé. Tranquillement, de réunion en réunion, j'ai appris à connaître d'autres membres, d'entendre d'autres expériences, de partager avec des serviteurs de confiance tout comme moi. Puis d'avoir le privilège de transmettre l'information aux membres(es) du district.

Pendant ce terme de deux ans, j'ai eu le privilège d'assister à mon premier Forum territorial à Truro, Nouvelle-Écosse. Au moment du décollage, mon corps a bien senti l'avion monter mais également un très fort sentiment de gratitude s'est emparé de moi. Je pensais au temps où je suis arrivé aux Alcooliques Anonymes et à ce moment présent avec tant de reconnaissance.

Part la suite, j'ai eu la chance d'assister au dernier Forum spécial à Moose Factory, Baie-James, en plus avec un magnifique voyage en train de quelques kilomètres avec des membres merveilleux. Un voyage qui m'a ouvert les yeux sur la magnifique chance d'avoir le programme des Alcooliques Anonymes près de nous et toute l'aide donc nous avons besoin souvent tout près.

Il y a des communautés qui n'ont pas ce même privilège avec tout ces décès de jeunes hommes et jeunes femmes et plus anciens hommes et femmes presque à toutes les semaines. Alors pour ma part, je peux bien faire quelques kilomètres de plus pour me rétablir dans ma région

Puis quelque temps après, ces mêmes communautés mais plus au nord et même je dirais dans le «Grand Nord» ont organisé le premier congrès de l'article. Après une demande d'aide il y a de cela quelques années et depuis ce temps, quelques groupes se sont formés. J'ai eu le privilège comme tous ces membres de vivre une expérience particulièrement magnifique. On avait une très belle traduction et on a assisté à de très beaux messages. Vraiment beaucoup de travail pour aller rejoindre l'alcoolique qui souffre encore. Ce voyage restera graver longtemps dans ma mémoire.

Puis mon terme de R.D.R. se termina mais depuis déjà les trois dernières années que j'assistais au comité régional. Là où encore, je me suis fait des nouveaux amie(es) et où il y avait beaucoup d'expérience. Dans mon cœur j'avais le goût continué de servir avec ces membres qui avaient beaucoup d'attrait et surtout de continuer de connaître l'expérience qu'ils ont à transmettre. Alors voilà qu'un ami m'approche à savoir mon intérêt pour le seconder dans sa fonction au comité des centres de traitement de la Région 90.

Encore une fois merci à cette amie avec qui j'ai eu la chance de vivre de très beaux moments à ses côtés mais aussi de connaître sa belle petite famille et également les membres du comité régional qui m'ont fait confiance pour continuer de servir.

Puis la saison d'automne 2011 approchait, les élections à la Région 90 aussi!!

J'étais un peu bouleversé de devoir quitter ma fonction comme adjoint au centres de traitement si je voulais offrir mes services comme vice-président de la région, j'en ai parlé d'ailleurs à un parrain de service à ce moment, on me suggérait de rester effectivement actif à la Région. Et le jour des élections arriva.

Le sentiment que l'on ressent tout au long de cette journée est particulièrement exceptionnel.

Comme à chaque fois que deux ou plusieurs alcooliques se rassemblent pour travailler avec un alcoolique ou pour un alcoolique qui souffre encore. Il y a cette atmosphère et dimension spirituelle qui habite cette journée et toutes ces réunions. Puis comme la procédure du troisième legs l'indique (*Manuel du service p.21-22*) et qui est appliquée lors des élections. Après le deuxième tour de scrutin, je devenais un peu plus chamboulé, le nom de deux de mes amis était retiré. Il restait donc moi et un autre membre qui a également un amour et une passion pour Alcooliques Anonymes très grande et qui est très dévouée.

La conscience de groupe de la région 90 a alors choisi de ne pas aller à un cinquième tour de scrutin et aller au chapeau. Comme le hasard de Dieu est particulièrement surnois, c'est un ami R.S.G du groupe «Don de soi» au pénitencier de la Macaza qui a eu le privilège de tirer le billet. Effectivement lorsque j'ai appris que c'était mon nom qui était sorti du chapeau, j'étais excessivement heureux et joyeux.

Mais malgré tout j'étais un peu attristé pour mes amis(e) serveurs qui ont offert leur service tout comme moi. Car de toute mon implication depuis le café de mon groupe à ce moment, c'était la première fois que j'étais confronté à une si grande assemblée pour élire nos serveurs de confiance et en plus d'être plus d'un candidat pour offrir ses services à une même fonction et j'en faisais partie. Mais je remercie ces membres qui ont continué de servir à la Région 90 et qui font un travail exceptionnel et remarquable. C'est vraiment des gens que j'aime côtoyer et que j'apprécie servir à leur côté et je l'espère encore pour un bon bout, merci énormément d'être là!

Et voilà maintenant presque bientôt deux ans de cela. Je pourrais encore vous entretenir sur plusieurs lignes au sujet des merveilleuses expériences que j'ai eu le privilège de vivre dans la fonction que j'ai occupé. Mais en quelques mots je pourrais premièrement vous remercier pour la confiance donc vous m'avez accordé.

J'ai vraiment senti l'unité avec les autres membres de bureau de la Région avec qui j'ai passé plusieurs heures. J'ai appris à connaître davantage ces belles personnes et à les apprécier encore plus, merci mes amis. Je pourrais tellement parler de chaque amitié qui s'est construit et qui a grandi grâce à l'implication, la liste serait très longue avec tout ces membres qui ont cette amour pour Alcooliques Anonymes. Mais avant de terminer et surtout de ne pas oublier de remercier tout ceux qui nous aident et qui nous appuient dans l'ombre, nos amis(es), notre famille, nos conjoints(es), nos parrains-marraines et bien d'autres ...

Alors finalement, je remercie chacun des membres de nos districts respectifs pour le merveilleux travail depuis la dernière année pour aller rejoindre l'alcoolique qui souffre encore à connaître la porte d'Alcooliques Anonymes dans ta région.

Puis pour ma part, comme il est indiqué dans la brochure, Le Groupe des A.A ...Là où tout commence p.32, «...Traditionnellement, la rotation veille à ce que les tâches dans les groupes, comme tout autre chose chez les A.A, se transmettent afin que tous partagent...».

Cette simple ligne reflète bien le principe de rotation. Alors j'espère vous voir en grand nombre à la prochaine Assemblée générale, le 19 Octobre prochain pour venir exercer la responsabilité de votre fonction pour élire nos serveurs régionaux. Pour ma part, j'offrirais mes services au poste de président de la Région 90.

En terminant, 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.

#### **Amour et Service**

Eric P., Vice-président

Région 90 Nord-Ouest du Québec

## La Peur du Service

Nous voici à l'ombre des élections qui se tiendront soit dans les groupes, les districts ou la région. Des membres se porteront volontaires pour occuper une fonction, d'autres invoqueront le manque de temps, d'autres ne montreront aucun intérêt à servir AA et finalement d'autres ne sauront même pas qu'il y a élections.

Durant mes années de Service j'ai eu peur à chaque fois que j'ai offert mes services à AA.

Avec les mêmes arguments que tout le monde, c'est-à-dire, « je ne serai pas capable, c'est bien trop de trouble, y a trop de réunion, penses-tu que je vais m'embarquer pour deux ans, cette job-là est pas pour moi, etc. etc.. cependant il y a toujours eu quelque chose qui a prédominé face à toutes mes excuses possibles, et ce quelque chose est le bien-être.

C'est certain que servir AA demande de la responsabilité, de l'engagement, de l'humilité et surtout du don de soi. On ne peut pas tous servir au même endroit en même temps. Qu'arriverait-il si un groupe n'aurait pas de serviteur de confiance, ou un district, ou la région ou même la Conférence?

Ce serait certainement le chaos et même l'anarchie. Servir AA c'est obtenir un billet gratuit pour un voyage spirituel extraordinaire. C'est aussi assurer la survie du Mouvement et donner une chance à ceux qui ne nous connaissent pas de nous découvrir.

Je pense sincèrement que si vous êtes éligible à une fonction de service et que vous avez la disponibilité de servir, vous ne devriez même pas hésiter.

Lorsque j'ai été élu RSG, RDR, vice-président de la région 90, président de la région 90, délégué adjoint et délégué, j'ai eu peur à chaque fois.

Mais petit à petit, j'ai gagné en confiance. J'ai eu à faire des choses que je n'avais jamais faites. J'ai connu pleins de gens avec qui j'ai pu partager mes bonnes et moins bonnes expériences.

J'ai sorti de mon groupe, de mon district, de ma région et de mon pays pour AA. Le service m'a permis de servir la 60<sup>ième</sup> et 61<sup>ième</sup> Conférence des services généraux. Dernièrement la déléguée du Panel 60 de Cincinnati, Ohio est venue dîner chez moi. De telles choses ne se seraient jamais produites si j'avais choisi de rester assis dans mon groupe.

Voilà pourquoi au comité régional du mois d'août, j'ai offert mes services encore une fois à AA pour servir comme administrateur territorial de l'Est du Canada. Et vous savez quoi? La *mauzus* de peur est encore très présente, la même que la vôtre. Sauf que je sais très bien que j'entreprendrais un autre voyage spirituel qui me permettra encore une fois de me situer au niveau de mon rétablissement. Si j'ai été capable de servir mon groupe, mon district, ma région et ma Conférence, je serai aussi capable de servir mon territoire.

Lors de la clôture de la 60<sup>ième</sup> Conférence, le président du Conseil des Services généraux avait mentionné dans son discours de fermeture que les prochains administrateurs étaient parmi les 93 délégués. Il avait tellement raison de dire ça. J'étais assis dans cette salle comme délégué.

Bonne chance à tous dans vos prochaines élections, offrons nos services et laissons notre puissance supérieure faire le reste.

Amour et Service

Richard B.  
Ancien délégué 60/90

## ACTIVITÉS RÉGIONALES 2013

# Bon AUTOMNE à tous !

**20, 21 et 22 Septembre 2013**

**16<sup>e</sup> Congrès du District 90-22 Gatineau**

**Thème : Lève les yeux, AA est là - Centre de conférence Quality Inn, 111 rue Belhumeur, Gatineau J8T 6K5**

**21 Septembre 2013 à 9h**

**20<sup>e</sup> Congrès de Sainte-Julienne**

**District 90-21 Thème : Retour à la Vie  
2175 Place Malo, Ste-Julienne, J0K 2T0**

**28 et 29 Septembre 2013**

**16<sup>e</sup> Congrès des Cime des Laurentides**

**District 90-25 Thème : Lâcher prise  
Hôtel Chantecler, 1474 Chemin Chantecler  
Ste-Adèle, J8B 1A2**

**5 Octobre 2013 à 9h**

**15<sup>e</sup> Mini-Congrès Hakesbury–District 90-07**

**Thème : Souviens-toi quand  
429 rue Mary, Hakesbury, ON**

**5 Octobre 2013 à 9h**

**Comité régional, Comités des Publications et  
Centre de détention  
Mont-Laurier**

**18 Octobre 2013 à 9h**

**Président de Comité régional, membres du  
bureau, RDR, RDRL et autres invités  
282 rue de Villemure, St-Jérôme**

**19 Octobre 2013 à 9h**

**Assemblée Générales (Élections)  
École Mère Térèsa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval**

**1, 2 et 3 Novembre 2013**

**31<sup>e</sup> Congrès de Repentigny**

**Thème : Être dans l'action  
Polyvalente Jean-Baptiste-Meilleur  
777 boul. Iberville, Repentigny**

**9 Novembre 2013**

**Congrès des Centres de détention  
Thème : Entre l'ombre et la lumière  
École Mère Térèsa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval**

**16 Novembre 2013 à 9h**

**Journée des Concepts  
École Mère Térèsa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval**

**6 Décembre 2013 à 19h**

**Président de Comité régional, membres du  
bureau, RDR, RDRL et autres invités  
282 rue de Villemure, St-Jérôme**

**7 décembre 2013 à 9h**

**Comité régional  
École Mère Térèsa  
2323 boul. Daniel-Johnson, Laval**

**14 décembre 2013 à 9h**

**Présidents sortants et nouveaux présidents  
282 rue de Villemure, St-Jérôme**



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'ASTECAA : <http://www.ceraasa.org/francais/index.shtml>

Bureau des Services Généraux : [aa.org](http://aa.org)



# 31<sup>ème</sup> Congrès AA de Repentigny

ÊTRE DANS L'ACTION

Service Unité Rétablissement

En vous impliquant  
c'est **SÛR** que vous êtes dans l'action!

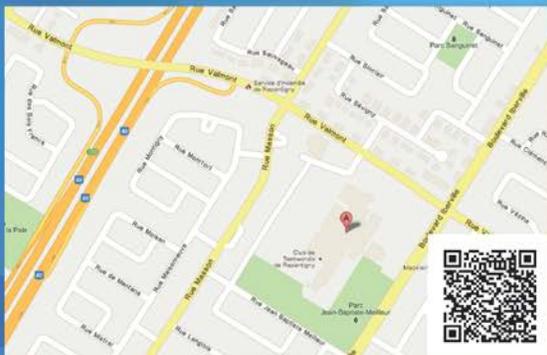
**1, 2 ET 3 NOVEMBRE  
2013**

VENDREDI 1 nov. : 19 hres

SAMEDI 2 nov: 9 hres

DIMANCHE 3 nov: 9 hres

ADMISSION  
prévente 8\$  
à l'entrée 10\$



**Polyvalente Jean-Baptiste-Meilleur**  
777, boul. Iberville, Repentigny  
J5Y 1A2

Autoroute 40 Est sortie 100/40 Ouest sortie 102

Plus de 30 partages

Accueil du nouveau

Conférence

Service 'à l'écoute'

Table de documentation

Archives AA

Participation Al-Anon

Participation Al-Ateen

Participation des centres  
de détention avec partage

Participation des communautés  
éloignées

Service de cantine  
et de rafraîchissement

Pour des raisons de sécurité,  
nous ne pourrons offrir  
de service de garde

# 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 meilleurs 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)