

# L'HÉRITAGE



À TOUS LES MEMBRES DE LA RÉGION 90, PAIX, AMOUR ET SÉRÉNITÉ!

Editorial	p. 02	Ronald L., Traitement et accès	p. 22
Yvon L., De l'ombre ...	p. 03	Shirley Trésorière	p. 24
Pierre A., Webmestre adjoint	p. 04	Yves G., Centre de détention	p. 24
Nathalie R., Présidente BCLB	p. 05	Richard B., RSG 90-03	p. 25
Robert G., RSG 90-13	p. 06	Daniel B., RSG 90-05	p. 27
Gilles F., Délégué, P. 62	p. 07	Normand S., 90-03	p. 29
Martin L., Adjoint à la Vigne	p. 08	Serge D., Centre de détention	p. 30
Monique N., Déléguée, P.48	p. 08	Yvon R.L., 90-09	p. 30
Danielle B., Adj. Info Publique	P. 09	Mélanie C., Présidente	p.31
Jean-Claude T., Ligne 1-866	p. 10	Jocelyn P., RDR 90-01	p.32
Danielle S., RDR 90-03	p. 11	Jocelyne N., Archiviste	P.33
Jean-Sébastien B., RDR 90-20	p. 12	Jean-Marc B., RDR 90-22	p.34
Marie-Reine C., Secrétaire 90-20	p. 13	Tracy C., RDR 90-14	p.36
Anonyme	p. 14	Marc-André G., Délégué P. 52	p.36
Yvon H., Archiviste adjoint	p. 15	Claude B., RDR 90-25	p.38
Carole M., VP BCLB	p. 16	Normand P., Délégué	P.38
France F., Comité de la Vigne	p. 17	Debbie L., Déléguée adjointe	p.41
Robert L., Administrateur	p.1 8	Recettes du temps des Fêtes	p.46
		Activités de la Région	p.47



## ÉDITRICE

### Une autorité suprême

« Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'Il peut se manifester dans notre conscience de groupe. » (Tiré des Douze Étapes et les Douze Traditions, p. 149) Quand on me demande d'accepter de légères responsabilités pour mes frères et sœurs, je prie Dieu de m'accorder la patience, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté pour écouter les gens que je guiderai. Je dois me rappeler que je suis leur serviteur de confiance et non leur directeur, leur professeur ou leur instructeur. Dieu guide mes paroles et mes actes et j'ai la responsabilité de tenir compte de ses suggestions. «Confiance» est mon mot d'ordre; je fais confiance à ceux qui dirigent. Dans le mouvement des AA, je confie à Dieu le poste suprême de « metteur en scène ». (Tiré des Réflexions quotidiennes, p.308)

Lorsque je fus bien remplie de tout ce qui fut dit autour de moi par les AA, que ma vie eut retrouvé un sens, enfin, je revivais sainement. Je sentais comme un devoir de rendre ce que

j'ai reçu à ceux qui souffraient encore. Les services me donnaient cette opportunité par la voix de ma conscience, qui me disait que je ne pouvais plus être l'égoïste que je venais de soigner, mais il me fallait ajouter des actes en retour. Je devais prendre du service, comme l'avaient fait tous les membres précédents depuis les cofondateurs. Il était nécessaire de donner un morceau de moi-même, pour perpétuer ce vaste travail engagé depuis de nombreuses années : aider les autres qui sont encore en souffrance et en recherche de la porte de sortie de l'enfer, dont je connaissais les horribles tortures.

**Après avoir retrouvé la raison et le bonheur de vivre encore, je me dois de le partager en me mettant au service du Mouvement pour les malades suivants. Le service lui-même me permet de grandir davantage en retrouvant des façons d'être que j'avais perdues. J'ai retrouvé la confiance en moi.**

En mettant les 12 Étapes dans ma vie et en étant honnête, je peux voir mes propres attitudes et mon évolution positive. Le contact des membres encore sous le coup de leurs défauts, de leurs sautes d'humeur et de colères, comme j'avais eu les miennes, m'oblige alors à me remettre encore et encore en question et constater que très vite, même sans boire d'alcool, les vieux mauvais réflexes reviennent vite. Je constate alors que servir pour les autres est aussi servir pour soi. Un jour à la fois, a bien sa raison d'être. Modifier ma personnalité n'est pas une chose simple, mais compte tenu de mon cas, j'ai un grand besoin de servir les autres pour mieux m'aider à me servir moi-même. Ainsi, je donne un véritable sens à ma nouvelle vie et ce mode de vie peut alors s'adapter à celui de ma vie en société. J'ai pu, au fil du temps, comprendre et apprécier la dernière phrase de la prière de la sérénité : « La sagesse d'en connaître la différence ». **Je demande à ma**

**Puissance supérieure de me garder dans l'amour et d'être attentive aux autres, et cela, dans l'unité et le respect des autres membres.**

Je termine au Comité Bulletin l'Héritage, ce fut pour moi une très belle expérience spirituelle. Merci, à la Région 90 et à tous les membres de m'avoir permis de servir. Je vous invite à continuer de partager vos expériences, car c'est une grande richesse intérieure.

**Pauline C., Comité du Bulletin l'Héritage  
bullreg@aa90.org**

### DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE... ET RETOUR À L'OMBRE

Quel drôle de titre, me direz-vous ! Il décrit, d'une certaine façon, ma « carrière » dans les services chez les AA.

J'ai participé à ma première réunion le 6 mars 1994. J'y ai été accueilli comme un roi, ce qui n'a pas été le cas le lendemain, dans un autre groupe, où personne ne m'a accueilli, la vingtaine de membres étant trop occupés à jaser entre eux pour se préoccuper d'une nouvelle personne qui arrivait. Je n'avais même pas 24 heures et j'aurais pu retourner chez moi.

Mais cela m'a amené à m'impliquer dès lors dans l'accueil du nouveau, dans mon premier groupe d'attache d'abord, puis au niveau du district dans le défunt Comité de la Douzième Étape. C'est d'ailleurs dans ce temps-là que j'ai connu le niveau régional.



Quelque deux ans après mon arrivée, ancien professeur de français, je faisais un peu de ressentiment en lisant La Vigne, qui contenait alors plusieurs fautes d'orthographe et de grammaire. J'ai alors proposé mes services comme correcteur, qui furent acceptés après un an. Le rédacteur en chef m'a appelé pour me proposer de jouer le rôle de correcteur et d'adjoint au rédacteur, ce que j'ai accepté avec plaisir, d'autant que ce travail se faisait **dans l'ombre**. Six mois plus tard, le rédacteur en chef a dû abandonner son poste et on m'a demandé de prendre sa place, ce que j'ai fait pendant cinq ans, **dans l'ombre**.

Dans la même période, la webmestre de la Région 90 m'a demandé de l'aider dans la révision des textes qu'elle mettait en ligne. Cela m'a permis d'apprendre un nouveau langage informatique. Suite à son départ pour un poste similaire dans une autre région, les membres du bureau régional m'ont demandé de la remplacer comme webmestre. Une autre fonction **dans l'ombre** que j'ai occupée pendant deux ans.

Puis, lors d'une assemblée générale d'élection, un membre a proposé mon nom comme trésorier. J'y ai été élu et me voilà dans **la lumière** du bureau régional, sur l'estrade lors des réunions. Après ce terme, j'ai poursuivi

comme secrétaire de la région pour un terme de deux ans.

Ce fut ensuite un retour **dans l'ombre**, comme registraire régional, une fonction qui, à cette époque, n'avait pas droit de parole ni de vote. Ce fut aussi, pendant ce temps, un retour à la fonction de rédacteur en chef de La Vigne, pour deux mandats de deux ans.

En 2014, de retour un peu à la lumière, après un poste de RSG, comme RDR de mon district. À la fin de mon terme, je suis retourné à La Vigne, comme secrétaire pendant quatre ans, puis comme trésorier, pendant deux ans, donc, de retour dans l'ombre où je me sens le mieux. J'ai aussi fait un bref retour, en 2016, comme webmestre, suite au décès du webmestre d'alors.

Évidemment, pendant toutes ces années, j'ai continué mon travail de correcteur, dans l'anonymat, dans l'ombre, et je poursuis encore ce travail en toute sérénité.

Merci de m'avoir donné ces occasions de remettre à AA ce que AA m'a donné, la joie de vivre... un jour à la fois !

**En toute fraternité,**

**Yvon L.**

## WEBMESTRE ADJOINT

### **Mon voyage de rétablissement à travers le service dans les AA**

Chers amis des Alcooliques anonymes,

Il y a onze ans, ma vie était dans un état chaotique. L'alcool avait pris le contrôle de tout ce que j'étais, de tout ce que je faisais.

Ma rechute était devenue une succession de jours sombres et de nuits plus sombres encore. Les relations se brisaient, la santé se détériorait, et l'espoir s'éloignait chaque jour un peu plus.

Cependant, j'ai eu la chance de rejoindre à nouveau les Alcooliques anonymes, une fraternité qui m'a non seulement offert un soutien inestimable dans ma lutte contre l'alcoolisme, mais qui m'a également permis de trouver un nouveau but et un sens à ma vie.

Mes premières réunions AA furent des moments de vérité. J'ai été accueilli avec une chaleur et une compréhension dont j'avais tellement besoin. Écouter les témoignages des membres, entendre des histoires semblables à la mienne a été une bouffée d'air frais dans ma quête de sobriété. Les AA m'ont offert un espace où je pouvais être moi-même, sans jugement ni condamnation.



Au fil du temps, ma sobriété s'est consolidée, mais ce n'est que le début de mon histoire dans les AA. Mon implication dans la structure de service a été un élément clé de ma croissance et de ma guérison continues. En tant que Registraire régional, j'ai eu la chance d'œuvrer directement à l'unité de notre structure. En tant que Webmestre et Webmestre adjoint, j'ai contribué à rendre les informations plus accessibles en ligne. En tant

que Webmestre de notre revue La Vigne, j'ai eu la possibilité de partager des histoires inspirantes et des ressources utiles.

Ces rôles au sein de la structure de service des AA m'ont offert des avantages inestimables. Ils m'ont permis de renforcer ma sobriété en restant actif et engagé dans la fraternité. Ils m'ont également donné un sentiment d'appartenance et de fierté, car je participe activement à une organisation qui sauve des vies.

Le service dans les AA n'est pas seulement un moyen de donner en retour, mais aussi une occasion de croissance personnelle. Il renforce la sobriété, renforce les liens avec les autres membres et offre un sentiment de réalisation profonde. Si tu hésites à t'impliquer, je t'encourage vivement à franchir le pas.

Si tu es nouveau dans les Alcooliques anonymes, sache que tu ne seras plus jamais seul et que l'aide est disponible. Si tu es un membre expérimenté, songe à donner de ton temps pour le service. Ta contribution peut changer des vies, tout comme les AA ont changé la mienne.

Rejoins-nous dans cette aventure vers la sobriété et la guérison. Le service dans les AA est une porte ouverte vers la rédemption, l'espoir et la reconstruction de ta vie. Je te le dis en toute confiance, ça en vaut la peine ! Avec gratitude.

**Pierre A., membre des Alcooliques anonymes, Registraire régional, Webmestre adjoint, Webmestre de la revue La Vigne**

**Web-adj@aa90.org**

## TRAVAILLER ENSEMBLE

Bonjour ! Je m'appelle Nathalie R., je suis alcoolique, et de cela, je suis certaine. Aucun doute ne subsiste, je vous assure ! Après des mandats de RSGA, RSG, RDR et enfin Présidente au Bureau central de Laval et Banlieue (BCLB) en 2023, j'ai décidé de lever ma main pour offrir mes services à la Région 90. J'ai fait mes devoirs avant. J'ai parlé avec mon parrain de service, j'ai bien relu les politiques et procédures de la Région 90, le Manuel du Service, mais surtout, j'ai parlé avec différents membres qui ont déjà fait cette tâche. J'ai répondu « oui » aux trois questions : « As-tu le temps ? », « As-tu le goût ? » et « As-tu les capacités ? ». J'ai levé ma main. On m'a appris à faire confiance à ma Puissance supérieure et c'est ce que j'ai fait.



Les membres élus à la suite des élections, ne sont que ça... le résultat du désir de la conscience collective des membres-votants et de toutes les Puissances supérieures réunies le 14 octobre 2023 à l'école Laval Junior. Personne n'est meilleur qu'une autre quand il s'agit de servir, nous avons tous nos points forts et ceux encore en développement.

C'est d'ailleurs pourquoi il faut impérativement tous travailler ensemble dans la même direction et justement tirer profit de

toute cette belle diversité formée par chacun des serviteurs de confiance. Souvenez-vous, la meilleure crème glacée au monde fondra assurément si elle est seule et non accompagnée.

**Pour la énième fois depuis que je suis arrivée dans AA, j'ai été témoin de l'efficacité de la procédure du Troisième Legs. Je suis convaincue de son efficacité, pourtant... c'est le cœur mitigé que je suis retournée chez moi après avoir été élue Présidente de la Région 90 pour 2024-2025.** Je sais que certains serviteurs devront prendre, seulement momentanément je l'espère bien, une pause des services. En pensant à ce que les deux prochaines années apporteront comme émotions et charge de travail, j'aime me rappeler que le mouvement des Alcooliques anonymes appartient aux membres, pour les membres... nous sommes, je ne suis qu'un serviteur passager, la relève doit être prête pour les élections de 2025.

**Nathalie R., Présidente BCLB**



## LE SERVICE DANS LES ALCOOLIQUES ANONYMES : UN SOUTIEN INESTIMABLE SUR LE CHEMIN DE LA SOBRIÉTÉ

La gratitude est un sentiment puissant qui peut transformer des vies et il est essentiel de l'exprimer envers ceux qui nous ont apporté un soutien inestimable. Les Alcooliques anonymes (AA) sont une organisation mondiale qui mérite une reconnaissance sans fin pour son rôle crucial dans la vie de nombreuses personnes en quête de sobriété. Je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers le service des AA et expliquer en quoi cette communauté est un véritable phare d'espoir pour ceux qui luttent contre l'alcoolisme.

**En tant que membre des Alcooliques anonymes depuis sept mois, j'ai eu la chance de découvrir le pouvoir de la sobriété avec le soutien inestimable de cette organisation. Les AA sont bien plus qu'une simple association. Ils sont une famille, une communauté de personnes partageant le même combat contre l'alcool. Lorsque j'ai rejoint les AA, j'étais désespéré, perdu et incapable de me libérer des chaînes de l'alcool. C'est à ce moment que j'ai rencontré des individus incroyablement compatissants, prêts à m'aider sans jugement. La première leçon que j'ai apprise des AA, c'est que je ne suis pas seul dans ma lutte. C'est une révélation reconfortante, car l'alcoolisme peut souvent faire sentir l'individu isolé et honteux.**

Au cours de ces sept mois, j'ai eu l'opportunité de m'impliquer activement dans le service des AA. Au début, j'ai aidé à préparer la salle des

réunions, participant ainsi à la mise en place de cet espace sécurisé où tant de personnes partagent leurs expériences, leurs craintes et leurs espoirs. J'ai ensuite franchi une étape supplémentaire en animant certaines rencontres. Cela m'a permis de mieux comprendre la dynamique des réunions et d'offrir mon soutien à ceux qui, comme moi, cherchaient la sobriété.

**Plus récemment, j'ai été invité à devenir Représentant aux Services généraux (RSG), un rôle qui m'a profondément honoré. En tant que RSG, ma mission est de représenter le groupe lors de réunions intergroupes et de veiller à ce que notre salle de réunion reste un lieu sûr et accueillant pour tous ceux qui cherchent de l'aide. C'est une responsabilité que je prends très au sérieux, et cela a renforcé mon engagement envers les AA.**

Cet engagement m'a fait prendre contact avec une multitude de gens qui, comme moi, veulent redonner ce qu'ils ont reçu. La littérature, le service d'aide téléphonique, et de nombreuses autres activités m'ont aidé dans mon rétablissement. Je remercie tous ces gens qui permettent l'existence et la continuité du Mouvement à tous les niveaux. La littérature des AA m'a aidé à comprendre en profondeur ma dépendance à l'alcool et à trouver des solutions pratiques pour y faire face.

Le service des AA repose sur un principe fondamental, l'anonymat. Cette confidentialité totale permet aux membres de se sentir en sécurité pour partager leurs expériences personnelles sans craindre d'être jugés ou stigmatisés. Elle crée un environnement où chacun peut être honnête et vulnérable, ce qui est essentiel pour le rétablissement.

En réfléchissant sur mon parcours de sobriété, je ne peux que ressentir une immense gratitude envers les AA. Cette organisation m'a offert un réseau de soutien inestimable, des enseignements qui ont changé ma vie et l'espoir que la sobriété est à ma portée. **Ma gratitude envers les AA est profonde et sincère et je suis fier de dire que je fais partie de cette communauté dévouée au rétablissement de tous ceux qui cherchent de l'aide.**

**Robert G., alcoolique en rétablissement**

**RSG, 90-13, Cercle d'amour de Rosemère**



## AVEC GRATITUDE

Bonjour, mes amis AA, je m'appelle Gilles et je suis un alcoolique. Quel merveilleux mouvement qu'est Alcooliques anonymes, je sais que je prêche à des convertis, mais j'aime me le rappeler.

**Il y a un bon moment déjà que je suis dans les services; c'est ce qui me permet de continuer sans consommer et à être bien un jour à la fois. Chaque jour, je remercie ma Puissance supérieure de me permettre de**

**vivre ces belles choses. J'ai beaucoup de gratitude et je vous en souhaite autant.**

Je voudrais remercier tous ceux qui me permettent de servir, ce qui me donne une raison de plus pour continuer dans le Mouvement. Au mois d'octobre dernier, j'ai eu le plaisir de partager mon expérience sur « Le parrainage et son importance dans les services » durant une assemblée qui soulignait le 50e anniversaire des services francophones de l'Outaouais.

J'aimerais féliciter les nouveaux serviteurs qui ont été élus lors de la dernière Assemblée générale. Je leur souhaite bonne chance pour les deux prochaines années et je sais que leurs Puissances supérieures vont les accompagner. Il ne faut pas oublier que Dieu ne choisit pas les qualifiés, mais qualifie les choisis. Merci, de nous servir. Merci, d'être là.

**Gilles F. Délégué, P.62**



AMOUR ET SOUTIEN

## L'IMPLICATION EST IMPORTANTE

Coucou à tous, Martin L., alcoolique en rétablissement. C'est une belle année qui vient de passer, car l'implication a été très importante pour moi et je suis rempli de gratitude. Je termine mon terme de deux ans comme RLVD dans mon district qui est le 90-03. Je suis aussi adjoint au Comité la Vigne à la Région 90 avec ma belle France F. Le 26 décembre 2023, je soulignerai mes sept ans

d'abstinence. Depuis que je suis dans les services, j'ai grandi beaucoup. Merci, à tous les membres-serviteurs et c'est toujours pour l'alcoolique qui souffre. Bravo, Pauline pour tes beaux bulletins !

**Amour et Service**

**Martin L., Adjoint à la Vigne, Région 90**  
**Lvaa-adj@aa90.org**

## UN CŒUR REMPLI DE GRATITUDE

Je m'appelle Monique et je suis une alcoolique abstinente depuis le 17 novembre 1969. Mon groupe d'attache est le groupe virtuel dans le 90-09 : « Plus jamais seul » à 20 h le vendredi soir.

C'est avec un cœur rempli de gratitude et d'amour que je veux partager avec vous mes expériences. Le 7 octobre dernier, j'assistais le samedi soir à une réunion à Rouyn-Noranda où plusieurs membres avec qui j'avais vécu la journée au Comité régional étaient présents. **Je ressentais la force du nous et je venais de vivre des 24 heures mémorables.**

Pour avoir vécu de nombreuses années à la Région 90, les déplacements en régions éloignées ont toujours été d'une immense richesse. Il y avait longtemps que j'avais assisté à une réunion du Comité régional. Je regardais avec amour tous ces membres-serviteurs qui avaient fait le long trajet et qui donnaient le meilleur d'eux-mêmes, parce qu'ils sont responsables. **On entend souvent : « Je ne vivrai jamais assez vieux pour remettre à AA ce que j'ai reçu. » J'ai tellement reçu dans cette fin de semaine que je devrai être encore là pour quelques années.**



Le Mouvement AA m'a sauvé la vie et les services ont donné un sens à mon rétablissement et pour cette raison que je continue à être disponible à servir. Avec la pandémie, je suis sortie de ma zone de confort et j'ai découvert une autre façon de vivre mon mode de vie et de transmettre le message. Les réunions virtuelles m'ont permis et me permette encore de remettre ce que j'ai reçu. Le mode de vie m'a donné cette ouverture d'esprit, cette capacité de m'adapter aux changements et aux nouvelles façons de transmettre le message. Je vous avoue qu'en ce qui me concerne, l'émotion passe très bien, peu importe le genre de réunion.



Le 14 octobre dernier, j'assistais à l'Assemblée générale où l'on m'avait demandé de servir comme scrutatrice aux élections. Quelle expérience spirituelle ! J'oserais dire que ce sont des élections historiques... Je souhaite bonne chance aux nouveaux élus dans vos fonctions, et que malgré les difficultés, puissiez-vous travailler ensemble dans l'unité et l'amour. **Dans le Manuel de Service chez les AA dans le 1<sup>er</sup> Concept à la page C5, nous retrouvons ceci : « Nous savons très bien que les conséquences d'un manquement à ces principes sont la mort pour l'individu et la**

dissolution pour le groupe. Mais une force plus grande favorise l'unité des AA, l'amour irrésistible que nous éprouvons pour nos membres et pour les principes qui sont à la base de nos vies aujourd'hui. »

**À votre service avec amour.**

**Monique N., Déléguée, Panel 48**

## J'AIME SERVIR

J'écris aujourd'hui un petit mot pour remercier Pauline qui nous quitte après sa tâche de deux ans au Bulletin l'Héritage. Le Bulletin l'Héritage attend nos partages pour les parutions qui sortent tous les deux mois. Il me semble être un grand défi de parvenir à avoir plusieurs partages variés. Quand nous sommes impliqués pour les réunions diverses de la table régionale, on voit Pauline qui nous dit régulièrement : « J'ai besoin de vos partages. » Merci beaucoup, Pauline, pour ton implication. Tu as mis la barre haute pour ton prochain remplaçant ou remplaçante. Hi! Hi! Tu nous as apporté beaucoup de chaleurs humaines avec ta gentillesse constante. Probablement, parce que tu nous aimes et que ça te fait du bien. Tu trouveras une autre tâche bien intéressante pour continuer de servir.

Le Bulletin l'Héritage se compose de toutes les expériences de services AA : café, RSG, responsable bénévole dans un congrès, celui qui fait le balai avant la fermeture, le ou la Délégué(e) et autres ; tous sont inclus.

Pour ma part, l'implication me fait rencontrer plein de belles personnes. Parfois, il y a aussi des petites blessures de croissances par ci et par là. J'aime servir et rencontrer ses défis

multiples. Ils me font grandir et me montrent réellement que l'expression plus jamais seule est réelle.

J'apprends que servir AA peut être de diverses façons très variées. Mon cœur a dit oui pour une simple petite tâche aux douze heures de Noël 2023 (Pont Viau Laval Église Saint-Gilles le 25 décembre prochain) et j'en suis très heureuse.



J'apprends aussi comment la structure construit un comité ad hoc. Nous en avons construit un pour l'Information publique de la Région 90, concernant les réseaux sociaux et leur pertinence pour la Région 90. C'est très intéressant! Le futur détient plusieurs projets et idées pour améliorer la communication de façon plus moderne et montrer de plus en plus l'existence des Alcooliques anonymes pour notre Région 90. Je suis en observation pour un nouveau groupe d'appartenance; je me suis un peu éloignée par multiples tâches un peu partout. La maison m'appelle à nouveau. Je suis heureuse de rencontrer des gens comme Pauline et bien d'autres. Au plaisir de te revoir dans une autre tâche sous peu Pauline.

**Danielle B., Adjointe à l'Information publique, infopubl-adj@aa90.org**

### **1-866-LIGNE AA (1-866-544-6322)**

**Cette ligne téléphonique sans frais au service des alcooliques est accessible partout au Canada.** Reliée à ce numéro de téléphone, une application informatique développée par deux membres dirige les appels vers le centre d'appels le plus proche pour la personne en besoin. Voici en résumé le projet approuvé par le comité interrégional des AA du Québec. Déjà opérationnelle, elle permet à l'alcoolique en détresse de parler avec un autre alcoolique. Un membre peut aussi parler avec un autre membre des Alcooliques anonymes.

Il y a plusieurs avantages à cette application dont :

- L'accès simplifié i.e. un numéro unique pour le Québec
- Facilite la diffusion grand public
- Transparent pour les centres d'appels existants
- À coût moindre
- Permet des économies en remplaçant les lignes 1-800 existantes
- Augmente le taux de réponses

Le système est basé sur les six (6) premiers chiffres du numéro de téléphone de l'appelant (code régional et trois premiers chiffres) ex. : 514+336 pour diriger l'appel vers le centre d'appels identifié pour répondre à cette combinaison. Les 687 combinaisons de la Région 90 sont liées individuellement à un des quinze (15) numéros locaux des centres d'appels permettant à un alcoolique en besoin de parler avec un autre alcoolique. Il est donc important de nous communiquer tous changements ou erreurs.

**Jean-Claude T., Responsable régional**

Pour nous contacter : 1-866-info@aa90.org



## UNE JOURNÉE EXTRAORDINAIRE

**Une journée extraordinaire, inoubliable et spirituelle ! Une assistance de près de 200 membres aux élections d'octobre. J'ai été élue au poste de Secrétaire, merveilleux privilège. J'ai parlé avec mon cœur de mon parcours de service. Bonjour à tous mes vrais amis, frères et sœurs AA. Danielle S., alcoolique, RDR 90-03**

- Vous êtes ceux qui me comprennent et qui m'aiment telle que je suis.
- Parce que nous sommes unis pour le même but, aider l'alcoolique qui souffre.
- Vous avez été de ceux qui m'ont mis sur le bon chemin.
- Maintenant, je suis Danielle qui aide le nouveau à s'aimer et se rétablir de la maladie de l'alcoolisme avec les 12 Étapes.
- J'ai 22 ans d'abstinence d'alcool, le plus extraordinaire des privilèges que ma Puissance supérieure m'a accordés.
- Vous m'avez dit : « Implique-toi ! »
- J'ai écouté longtemps les vieux membres, je voulais comprendre.
- Je me suis impliquée petit à petit, moi c'est lentement, mais sûrement. Il ne

faut pas que je me trompe. Ça, c'est mon égo !

- Dans mon groupe d'attache, j'ai fait plusieurs tâches pendant plusieurs années. Je vous l'ai dit, j'écoute, je découvre et j'adore apprendre.
- Pour ensuite arriver au beau District de Joliette qu'est le 90-03.
- RSG adjoint du groupe Sourire pour me préparer à être RSG.
- Ensuite, j'ai eu un coup de cœur, RLVD, responsable de la Vigne au district.
- J'adore écrire et composer, alors j'ai écrit le bulletin des nouvelles pour le district pendant deux ans.
- Mon Délégué, soucieux et émotif de laisser son district, me dit très sérieusement : « Viens dans le petit coin, non, non, pas de peur. » Il me dit cela avec ses yeux pleins d'eau, il remplit les miens et me dit : « Lève ta main ! » Quelle belle aventure qui m'attend comme RDR adjoint ! Après, je suis prête à me lancer dans l'aventure avec ma belle gang pour un mandat de RDR que je termine en décembre avec nostalgie et du bonheur accompli.
- Plus je m'implique, plus je suis en harmonie avec vous mes frères et sœurs AA. Cette unité nous donne la force de surmonter les obstacles et d'être en accord avec la conscience : ce sont Les 12 Traditions des AA.
- Je suis ici pour me présenter au poste de Secrétaire de la Région 90. C'est une région qui me tient à cœur, une région qui se démarque. J'ai le goût, les aptitudes, le temps et le désir

sincère de faire partie de la nouvelle équipe.

- Nathalie qui a été élue Présidente de la Région 90 nous a dit qu'elle fera partie d'un beau gâteau, et moi, je veux en manger de ce beau gâteau.
- Le poste de Secrétaire est celui qui est au centre de la réunion, car l'on doit connaître la structure, afin de bien noter. La Secrétaire doit être capable de comprendre le sens de la discussion. Mon poste de RDR me donne les outils dont j'ai besoin pour analyser la réunion.

Nos beaux slogans que Bill et Bob nous ont légués font partie de mon quotidien :

Prendre un temps de recul, \* Penser Méditer  
Penser \*

Priez, \* Par la grâce de  
Dieu \*

Afin, \* D'Agir Aisément \*

Pour que, \* L'Important  
D'abord \*

S'unir dans l'amour devient une harmonie totale pour notre but premier :

**« Aider l'alcoolique qui souffre. »**

**Merci, de votre confiance et de votre présence.**

**Danielle S., alcoolique, RDR 90-03**



## LE PRIVILÈGE DE SERVIR

Bonjour à tous et à toutes, mon nom est Jean-Sébastien B., je suis un alcoolique, admis, accepté et abstinent pour aujourd'hui. Quand j'ai commencé à faire des réunions en 2003, je ne me voyais rien faire dans les services, que ce soit animer un groupe, être le secrétaire, faire la 12<sup>e</sup> étape, la littérature, La Vigne, ou même partager, ou être RSG. Ne faites pas l'erreur de croire que vous n'arriverez pas là; 20 ans plus tard, je suis devenu le RDR de mon District, le 90-20.

C'est par la grâce de Dieu que j'ai été élu RDR. J'ai maintenant le plaisir et le privilège de représenter mon district à la Région 90 et de raccourcir la distance entre la Région et les membres du 90-20.

**Un vieux membre m'a déjà dit : « Si tu t'occupes de AA, AA va s'occuper de toi ».** Et c'est vrai! D'avoir la chance de remettre à des membres de mon district, dans nos nombreuses réunions, ce qu'ils m'ont tous donné, avoir l'opportunité de grandir spirituellement dans mon programme, ça n'a pas de prix.

**AA m'a redonné une vie qui était en désordre total à cause de mon alcoolisme. AA m'a donné les outils nécessaires pour bâtir une fondation solide sur mon bas-fond et m'a enlevé la soif depuis maintenant 15 ans.**

**Merci AA, de m'avoir libéré de l'esclavage de l'alcoolisme, de m'avoir fait connaître Dieu, de me donner la chance d'aider un nouveau, de m'avoir montré comment vivre une vie au lieu de juste exister.**

**Mon rôle de RDR a donné un nouveau sens à mon rétablissement, que je n'avais pas depuis longtemps.** Ce rôle a allumé ma flamme pour le service, car ça faisait 12 ans que ne m'étais pas impliqué. Ce rôle me donne la chance d'être au service des membres actuellement dans mon District et de ceux à venir. C'est dans les services que l'on grandit et que l'on développe son humilité.

Si quelqu'un quelque part veut abandonner, abandonnez-vous à AA; je vous garantis que AA ne vous abandonnera pas !

Merci, de servir et bonnes 24 heures.

**Jean-Sébastien B., RDR 90-20**

**rdr.district9020@gmail.com**



## HEUREUX, JOYEUX ET LIBRE

Bonjour, mes ami(e)s. Je suis alcoolique et mon nom est Marie-Reine C., je suis secrétaire pour le District 90-20 Mont-Laurier. J'ai remplacé pour un an et le 2 novembre, j'ai accepté avec bonheur un terme de deux ans. Je suis heureuse de servir au District. Quelle belle équipe, nos réunions se déroulent dans l'harmonie, l'humour et la joie.

Inutile de vous dire combien j'ai hésité, car je me connais, on me surnommait «NAFTA» (tu ne mets pas d'allumettes à côté de cela). J'ai décidé de dire un gros «OUI» certainement pour remettre un peu à AA, mais aussi pour voir si j'avais un peu plus d'humilité. Mon Dieu, c'est un vieux ratoureux, car il sait plus que moi ce dont j'ai besoin pour avancer dans ce merveilleux programme. J'apprends avec vous à entretenir des relations saines et respectueuses dans tous les domaines de ma vie. On a tous nos histoires et l'on veut tous que ce merveilleux mode de vie continue.

J'ai bien compris que tout vient de l'intérieur. Je me permets de citer un extrait du livre *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* p.102. : **«Si quelqu'un nous offense et que nous en sommes aigris, là aussi, nous sommes en faute».**

Je rends grâce à Dieu pour ce merveilleux programme qui me rend de plus en plus libre de mon moi-même afin d'aller vers les autres et faire découvrir à quel point on devient heureux, joyeux et libre, un jour à la fois. Je vous souhaite d'être heureux, joyeux et libre juste pour aujourd'hui, malgré les malgré. Une alcoolique pleine de gratitude.

**Marie-Reine C., Secrétaire, District 90-20**



### LE BONHEUR DE SERVIR

Nos fondateurs, Bill et Bob ont servi jusqu'à la toute fin de leur vie. Ils avaient découvert que donner de leur temps, de leur amour pour voir l'alcoolique se rétablir, c'était pour eux, l'assurance de rester abstinents.

De mon côté, j'ai trouvé à mon tour dans chacune des tâches que j'ai acceptées au fil du temps, la joie de servir, entourée de gens passionnés qui ont à cœur de transmettre le message en passant à l'action. Lorsque j'entends dans un groupe un membre d'expérience dire : « J'ai assez donné... ». Les oreilles me frisent. Personne ne se bouscule aux portes pour la tâche du café, pourtant la réunion n'aurait pas lieu si un membre ne prenait pas la peine d'ouvrir la porte et de placer la salle. S'installer à l'entrée pour faire l'accueil, c'est valorisant, on apprend à

reconnaître les visages et à voir arriver celui ou celle qui souffre et qui a besoin d'être écouté.

Oui, le temps va vite, nous avons tous nos obligations personnelles, familiales, professionnelles, mais mon rétablissement passe à travers tous ces cycles de la vie. Donc, si je veux que ma vie me comble de bonheur, je dois transmettre le message en donnant un coup de main, en épaulant les autres, en soutenant à ma façon le Mouvement dans toutes ses formes. C'est ma contribution pour permettre au nouveau ou à la nouvelle de connaître tout comme moi, un nouveau bonheur.



Servir, c'est s'offrir l'assurance de conserver précieusement mon abstinence de remettre à mon tour, l'amour et le bien-être retrouvés. De plus, j'ai la chance inouïe d'avoir autour de moi des relations enrichissantes, d'amitié, de confiance, de collaboration que je n'aurais jamais pu découvrir sans ces implications. **Alors aujourd'hui, je viens te démontrer par mon cheminement que le service apporte un bien énorme et que mettre ses talents au service des autres, c'est conserver sa sobriété et accéder au bonheur. C'est ce que je te souhaite du fond du cœur !**

**Une membre rayonnante et impliquée !**

## HISTORIQUE DE LA RÉGION NORD-OUEST DU QUÉBEC (90)

### 1974 : Création de la Région à la 24<sup>ième</sup> Conférence des Services généraux

La Région 90 fut approuvée en 1974 alors que Clarence G. était le premier délégué à représenter la Région à New York, ce n'est que deux ans plus tard que le Comité régional fut formé. **En 1975**, pour cause de maladie, Clarence G. fut remplacé par son adjoint Georges M. qui représenta exceptionnellement la Région pendant trois ans comme délégué, soit de 1975 à 1977.

### Depuis 1976 : Notre Région s'organise

**Le 26 juin 1976** se tenaient à Saint-Jovite les premières élections pour élire les membres du Bureau. La première réunion du Comité régional fut tenue à Hawkesbury, le 6 août 1976. À cette époque, la Région comptait six districts : soit 101, tout le nord du boucl. Métropolitain de l'Île de Montréal; le 102, Laval et les environs vers le nord; le 103, tout Lanaudière incluant Repentigny et les environs; le 104, les Laurentides de Saint-Janvier au parc de la Vérendrye; le 105, La Vallée de l'Outaouais, partant de Lachute et incluant les groupes francophones de l'Ontario et le 106, l'Abitibi et le Témiscamingue. À cette époque, la Région comptait 125 groupes. Étant donné la difficulté de recruter des membres serviteurs, des sous-districts à l'intérieur des districts furent créés afin de desservir une grande région et minimiser les dépenses. C'est également à l'automne 1976 que les deux premiers comités de la Région furent nommés. Information publique avec Raymond C. comme premier coordonnateur et Institutions pénales qui devinrent plus tard Établissements pénitenciers, avec comme coordonnateur Jean-Marie A. Ce dernier comité était sous la juridiction du Comité provincial et fut transféré à la Région afin de former le Comité des établissements. Aujourd'hui, ce comité se nomme Comité des centres de détention.

À la fin de l'année 1977, un sous-district du District 105, soit le secteur Hawkesbury, Lachute et les environs, se détacha de ce district pour former le District 107, Les Deux-Rives. La demande fut présentée et acceptée au Comité régional du mois de février 1978. De plus, à l'automne 1977, le premier cahier d'élection était distribué dans les groupes afin d'élire pour la première fois les nouveaux serviteurs lors de la première Assemblée générale au mois d'octobre 1977. Les serviteurs élus entrèrent en fonction en janvier 1978. Angelo C. devient le troisième délégué à repré-

senter la Région.

**De 1974 à 1978**, les Régions du Québec étaient identifiées Région 1, 2, 3 et 4. En 1978, suite à une demande des Services généraux et suivant une séquence numérique, notre région devint la Région 90 de la Conférence de l'Amérique du Nord. Par la suite, le Comité régional adopta les numéros de districts que nous connaissons maintenant, soit le 90-01, 90 pour la région et 01 pour le numéro du district. **En décembre 1978**, la Région 90 comptait 202 groupes à l'intérieur de ses sept districts.

**En 1979**, le Comité régional décida que le poste de vice-président devenait un poste électif; ainsi la composition du Bureau régional passait de cinq à six membres élus. Lors des élections d'octobre 1979, Raymond C., premier coordonnateur de l'Information publique, était élu délégué du panel 30.

**En avril 1980**, le troisième comité de la Région, soit le Comité de la Vigne AA était formé. Tom B. en était le premier coordonnateur. Il fut un des pionniers au comité de la Vigne AA au niveau provincial. À l'automne 1980, la Région 90 participe pour la première fois à un Forum territorial de l'Est du Canada tenu cette année-là dans la Région 81, soit à Moncton, Nouveau Brunswick. Même si ces forums avaient débuté en 1978 à Ottawa, la Région 90 n'était pas en mesure d'envoyer des représentants.

**En 1981, la Région 90 prenait de l'expansion.** À la réunion du Comité régional du 5 décembre, deux nouveaux districts étaient acceptés, soit : le district 90-08, Repentigny, Le Gardeur, l'Assomption et les villages environnants qui étaient jusqu'à ce jour un sous-district du district 90-03 (Lanaudière) et le district 90-09, Saint-Jérôme, Lafontaine et les environs qui était un sous-district du district 90-04 (Laurentides). **Lors des élections d'octobre 1981**, Rolly B. fut élu délégué du panel 32.

**En 1982, lors de la réunion du Comité régional** du 6 février, le district 90-10, Sainte-Adèle, faisait une demande afin de devenir un district autonome et ainsi mettre un terme à son statut de sous-district du district 90-04. En 1982, notre région comptait 275 groupes. En octobre 1982, un quatrième comité régional voyait le jour soit le comité des séances de partage. Également à l'automne 1982, le Forum

## ARCHIVISTE ADJOINT

Mon nom est Yvon H., Archiviste adjoint à la Région 90. Il me fait plaisir de partager avec vous un petit bout de notre histoire de la Région 90 qui est à la page précédente.

**Yvon H., Archiviste adjoint, Région 90**

**Arch-adj@aa90.org**



## BCLB

Qu'est-ce que le BCLB? Un peu d'histoire... Bien que la création de la Région 90 ait été approuvée par la Conférence en 1974, ce ne fut qu'en 1976 que le premier Comité Régional a été formé. À cette époque, la Région comptait six districts et 124 groupes. Le District 90-02 qui desservait le territoire de Laval et les environs vers le nord avait créé six sous-districts, afin de pouvoir servir les groupes existants et tous ceux qui se créaient d'année en année.

Au Comité régional du 8 août 1987, le RDR du District 90-02, Roger G., fait la proposition suivante : que les six sous-districts deviennent les Districts 12, 13, 14, 15, 16 et 17. Afin de maintenir la cohésion existante entre le

District 90-02 et ces nouveaux districts, une nouvelle structure a été proposée. Les sept Districts allaient continuer de travailler ensemble à l'intérieur d'un même local qui porterait le nom de BCLB (Bureau Central Laval et Banlieue). Le but principal de ce regroupement était de maximiser les services offerts aux groupes et aux membres et de minimiser les coûts s'y rattachant. Cette nouvelle structure est entrée en vigueur en janvier 1988. Ainsi depuis 35 ans, le BCLB a poursuivi sa mission de servir les membres des sept Districts qui le constituent et cela se poursuit encore en 2023.

**La structure du BCLB respecte les principes de la Conférence en fonctionnant selon la pyramide inversée. Le BCLB est une entité de gestion et de services aux membres. Les districts, par leur RDR, sont les seuls à voter sur l'orientation et la gestion du BCLB, respectant toutefois l'autonomie de chaque District.**

Le BCLB est composé de sept RDR, six Présidents de comités et de deux Représentants de groupe de travail, un Président, un Vice-président, un Secrétaire. Les comités du BCLB sont ceux de la Gestion, des Publications, du Service Téléphonique, de l'Information publique, du Congrès de Laval et du Comité des 12heures de Noël. Il comprend aussi un responsable du groupe de travail de l'informatique ainsi qu'un responsable pour celui de la 12e Étape. À chaque année, les RDR élisent un président parmi les RDR sortants ou anciens et un Vice-président. Ce sont les seuls mandats d'un an.

Chaque comité a l'autonomie nécessaire pour se créer une équipe de serviteurs afin de s'assurer de rendre efficacement le service pour lequel il est mandaté. Toutefois, les Présidents de comités sont tenus de faire rapport de leurs activités aux RDR aux



réunions mensuelles du BCLB. Les responsables des groupes de travail doivent faire un rapport aux deux mois.

Le lieu physique : Le BCLB est situé au 1876 boulevard des Laurentides, Vimont, Laval. Il s'agit d'un local offrant une salle de réunion mise à la disposition des sept districts et de leurs groupes. Que ce soit pour les réunions mensuelles de district, pour les révisions d'éthiques de groupes ou toutes autres réunions demandées pour les RSG, comprenant les services offerts par la Région. Le BCLB dispose aussi d'un bureau pour la vente des Publications AA qui fonctionne uniquement grâce au bénévolat des membres. Un bureau est également réservé pour l'appel téléphonique ainsi qu'un autre bureau avec photocopieur et ordinateur est mis à la disposition des RDR et des Présidents de comités.

**Je tiens à remercier les anciens serviteurs qui ont eu le souci de conserver suffisamment de documents pour me permettre de retracer l'origine du BCLB et de pouvoir à mon tour vous transmettre cette information.**

**Carole M., Vice-Présidente, BCLB**

## LA VIGNE

Bonjour à tous,

J'espère que vous, vous portez tous bien ainsi que vos familles. Soyez prudent, car la COVID reprend du poil de la bête. J'en suis à ma dernière écriture dans le bulletin en tant que Président du Comité de la Vigne 2.0. Mon terme s'achève en même temps que l'année 2023 et je voulais qu'on se laisse sur une belle note positive.

J'ai assisté à l'Assemblée générale dans laquelle nous choisissons nos serviteurs pour les deux prochaines années. Ce fut une autre expérience enrichissante. Les RSG, tout comme la majorité des RDR étaient présents. Nous avons eu une assistance record et la base s'est fait entendre. Certains étaient déçus et d'autres très heureux des résultats. Cependant, en fin de compte, l'important est que nous avons tous appris quelque chose et que nous en sortons que plus riches en expérience.

Donc, je félicite les membres de bureau sortants qui nous ont bien servi au cours des deux dernières années et je souhaite une bienvenue spéciale aux nouveaux serviteurs pour 2024-2025 : Debbie L., notre nouvelle Déléguée, assistée de Mélanie C. comme adjointe, puis, une nouvelle personne à la table s'ajoute, Nathalie R. qui sera notre Présidente. Un autre nouveau à la table est le Vice-Président J-Marc B. et aux finances, nous serons bien servis par Serge M. L'équipe du secrétariat sera aussi bien servie par Danielle S. et son adjoint Daniel B. Ils sont peut-être nouveaux à la table, mais on y retrouve quatre anciens RDR. Donc, bienvenue à tous et je vous souhaite de vous amuser dans l'unité de ce merveilleux programme.



Quant à moi, ma Puissance supérieure me veut ailleurs, alors j'ai choisi de donner mon nom au Comité du Bulletin Héritage. C'est une fonction qui comprend plusieurs défis pour moi ; on dit que Dieu ne choisit pas les qualifiés, mais il qualifie les choisis. De plus, j'ai les connaissances, le temps et l'intérêt d'occuper ce poste, alors j'ai déjà accepté lorsque je fus sollicitée par notre Présidente de la Région, Mélanie C., dont j'aurai la réponse lors du Congrès des Centres de détention.

Alors, encore une fois, merci, de servir AA dans son ensemble et peu importe à quel niveau nous servons, car l'important est de servir. Pendant le dernier Comité régional de l'année 2023, des parallèles se tiendront et La Vigne vous invite personnellement à y assister. Mon adjoint Martin, vous recevra et s'occupera bien de vous pendant que j'assisterai au Comité régional. Venez faire un tour et vous verrez en quoi consistent les comités de la région.

**Au plaisir de vous croiser dans les services. Merci, de servir AA dans l'amour et la paix.**

**France F., Comité de la Vigne AA  
lvaa@aa90.org**



## AA AUTOUR DU MONDE



J'ai souvent prétendu qu'en plus d'avoir eu la grâce de perdre la soif, j'avais reçu celle d'aimer servir Alcooliques anonymes. Sauf que jamais je n'aurais cru que cette grâce m'amènerait au Conseil des Services Généraux (CSG). C'est pourtant ce que ma Puissance supérieure a décidé à travers la conscience collective d'AA qui m'a élu à titre d'Administrateur universel du Canada, lors de la 73e Conférence des Services Généraux en avril dernier.

Parmi les 21 Administrateurs qui composent le CSG, deux sont Administrateurs universels : un aux États-Unis, un au Canada. Depuis la fondation de AA, 14 Administrateurs ont été élus, tant aux États-Unis qu'au Canada, dont deux au Québec.

***En plus d'avoir à participer à quatre réunions trimestrielles du CSG – incluant la semaine de la Conférence tenue habituellement en avril, à chacun des huit Forums territoriaux (six aux États-Unis, deux au Canada), à raison de***

*deux par année, l'Administrateur universel fait partie de trois comités dont, par défaut, celui de l'International dont il devient le président à sa 3e année. En plus de l'International, j'appartiens à celui des Centres correctionnels, celui du Congrès international/Forum territorial, en plus d'avoir été assigné par le Président du Conseil au Comité Ad Hoc des groupes en ligne.*

La particularité des Administrateurs universels réside dans les voyages qu'ils sont appelés à faire à titre de Délégué international autour du monde entier. Bill a été le premier à vivre cette expérience dans les années 40. En 1955, à Saint-Louis, il a parlé d'établir des têtes de pont partout dans le monde.



En tant qu'Administrateurs universels, nous devons représenter AA à la Réunion des Amériques (REDELA) aux années impaires et à la Réunion des Services Mondiaux, qui peut regrouper jusqu'à 63 pays, aux années paires; nous assistons à des Conférences des Services généraux à travers le monde en tant qu'observateurs; nous sommes invités à des congrès internationaux pour célébrer des événements tels que des anniversaires de structures de service.

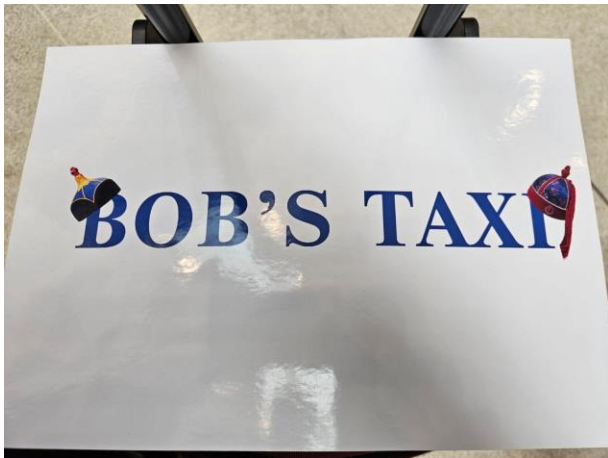
En exprimant la nécessité d'une «Réunion des Services mondiaux», Bill a déclaré : « Il existe de nombreux problèmes de croissance et de relations qui nécessitent un échange international d'expériences. Les problèmes de relations publiques, d'anonymat, d'autosuffisance, de relations avec la médecine et la religion sont tous vivement ressentis dans de nombreux pays AA. Le problème de l'impression et de la distribution de la littérature est un autre problème qui peut être mieux résolu par l'échange d'expériences et de politiques. » Ce sont là tous les sujets que nous traitons lorsque nous partageons avec les divers représentants des services généraux des autres pays.

À ce jour, j'ai participé au Congrès international de la Mongolie qui célébrait son 25e anniversaire de fondation du 6 au 8 juillet dernier, et au REDELA qui regroupe 35 pays, dont 23 avec une structure des services généraux, et qui se déroulait à Medellin en Colombie du 7 au 13 octobre.

### **Ulanbaataar/Mongolie**

Dès mon arrivée à l'aéroport, j'ai senti l'esprit d'AA. Comment faire autrement quand l'entreprise de taxis appartenant à un des membres venu nous y cueillir qui s'appelle Bob's taxi? Intrigué par cette appellation, j'ai

été étonné d'apprendre que ce nom avait été choisi en hommage au Dr Bob qui était passionné par les autos. Ces membres qui, pour plusieurs, ne font que commencer à apprivoiser le programme, connaissaient cette information, alors que très peu parmi nous en sont au courant.



Le lendemain, Marita (Administratrice universelle US) et moi avons visité leur Bureau des Services Généraux dont le gérant s'appelle Happy. Décidément, me suis-je dit, la joie de vivre leur est collée à la peau. Décoré de toutes sortes d'objets en lien avec AA, ce local transcendait l'enthousiasme des 3000 membres maintenant rassemblés dans les 172 groupes de la Mongolie. Parmi les cadres accrochés aux murs, trônait sous les photos de Bill et Bob, celle de leur fondateur, le psychiatre Erdenebaya. Ce dernier a découvert AA au Japon en 1993, avant de fonder un organisme à but non lucratif par le biais d'une organisation religieuse japonaise. Ensuite, en 1995, il a rencontré Darwin Smith, qui était consultant de projet d'un groupe AA. Ce projet s'est mis à progresser avant que ne soient formés des médecins pour éventuellement amener les premiers membres AA en Russie. Le 28 novembre 1998, s'est tenu la première réunion des AA dans un hôpital psychiatrique. N'est-ce pas bon de croire aux bienfaits de nos voyages à travers le

monde? J'ai affectueusement surnommé ce psychiatre « leur docteur Silkworth ».

Au lendemain de cette visite pendant laquelle nous avons accordé des licences pour autoriser quelques publications en langue mongole, avait lieu l'ouverture du congrès devant une foule estimée à 800 personnes venues d'une douzaine de pays. Une centaine de personnes y participaient également en virtuel. Une fois le drapeau de la Mongolie accroché sur l'estrade, un bref historique d'AA en Mongolie raconté et deux courtes prestations artistiques mongoles haut en couleur présentées, « leur docteur Silkworth » s'est adressé au public après une salve d'applaudissements. Et devinez quoi : des 20 invités spéciaux qui devaient venir féliciter les organisateurs de l'événement dans cet aréna, j'ai été désigné pour « briser la glace ». Vous imaginez-vous comment fébrile je me sentais? Une grâce innommable, un souvenir qui restera tatoué sur mon cœur à jamais!

### Medeline/Colombie

Au lendemain d'un accueil chaleureux à l'aéroport, nous avons visité le Bureau des Services Généraux où nous a accueillis Plinio le directeur général et le président du Conseil des Services Généraux, entourés de toute leur équipe. Cette rencontre a donné lieu à toutes sortes d'anecdotes qui rendaient vivante notre visite. Après avoir fouiné dans les archives et ratissé le comptoir des publications, nous avons eu droit à une vidéo sur diverses activités d'AA en Colombie. Nous sommes ensuite partis en caravane pour se balader dans le merveilleux parc Botero, cet artiste dont on a admiré les fabuleuses sculptures éparpillées çà et là dans le parc et dont la beauté n'a d'égal que l'imagination. Nous avons conclu cette sortie avec un dîner dans un restaurant typiquement colombien,

pendant lequel nous avons partagé notre amitié. La table était mise pour une semaine de service exceptionnelle.



***C'est autour du thème «Unité et Diversité dans AA» que se sont rencontrés les 21 Délégués internationaux présents lors du 23e REDELA.*** Introduit par une rencontre PRE-REDELA le 7 octobre qui a donné l'occasion à environ 450 membres, majoritairement des Colombien(ne)s, cet événement a été lancé par une cérémonie virtuelle des drapeaux qui a suscité un grand enthousiasme.

Ce thème, développé dès l'ouverture par Bob W., notre Directeur général, servait de toile de fond aux divers exposés présentés par les Délégués internationaux tout au long de la journée. Malgré une apparente différence quant à leur titre, on percevait à travers ces présentations qu'un vent de changement avait soufflé et soufflait encore sur notre Fraternité.

Tandis que la plénière du matin s'est attardée successivement aux concepts et aux moyens à prendre pour attirer les nouvelles générations et pour assurer la croissance de la fraternité après la pandémie, la plénière de l'après-midi, elle, s'est arrêtée à trois sujets qui appelaient la réflexion quant à la préservation de notre message et à l'éventuelle intégration des groupes en ligne à la Conférence des Services Généraux. C'est d'ailleurs sur cette intégration des groupes en ligne que j'ai eu le privilège de partager pendant une trentaine de minutes.

La conclusion, quant à elle, invitait à garder bien en vue les bases qui ont façonné notre histoire et la mise en pratique de notre programme qui nous permet de voir au-delà de l'horizon et de semer l'espoir d'un avenir meilleur malgré l'adversité.

Pendant tout le reste de la semaine, les Délégués internationaux ont partagé les expériences, la force et l'espoir de leur pays respectif, tantôt à travers des présentations, tantôt en atelier et tantôt répartis dans les comités auxquels on les avait assignés. Pour ma part, je faisais partie du ***Comité Politiques/Admission/Finances et Travailler avec les autres***, pour lequel j'ai été choisi pour donner le coup d'envoi avec un exposé intitulé ***«Groupes virtuels»*** : comment notre structure peut-elle être inclusive.

En vivant de telles expériences, il m'est difficile de croire que je suis arrivé à AA tremblant comme une feuille, ne pesant qu'une centaine de livres, avec toute la misère du monde pour retrouver mon chemin vers la maison quand j'étais ivre. **AA, ça marche...** même s'il m'arrive parfois d'être encore un peu perdu. Mais ça, c'est une autre histoire...

**Robert L., Administrateur universel du Canada**

## TRAITEMENT ET ACCESSIBILITÉ

### Les AA veulent travailler avec vous

Collaborer avec les milieux professionnels est un des objectifs des AA, et il en est ainsi depuis les débuts de notre mouvement. Nous cherchons à toujours améliorer la fréquence et la qualité de nos communications avec vous, et vos suggestions et commentaires sont toujours les bienvenus. Ils nous permettent de travailler plus efficacement avec vous à la réalisation de notre but commun: aider l'alcoolique qui souffre.

### Une ressource pour les intervenants professionnels

Ceux qui s'occupent professionnellement des alcooliques ont avec les Alcooliques anonymes un but commun: aider l'alcoolique à arrêter de boire pour qu'il puisse mener une vie saine et féconde.

Les Alcooliques anonymes sont une association sans but lucratif, autosuffisante et totalement indépendante, car elle n'est « reliée à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou

établissement ». Par contre, les AA peuvent vous servir de ressource en raison de leur politique de « collaboration sans affiliation » avec les milieux professionnels. Nous pouvons être une source d'expérience personnelle de l'alcoolisme par un soutien continu envers les alcooliques en rétablissement.



### Ce que ne fait pas le mouvement des AA

Ne fournit pas la motivation de départ pour que les alcooliques se rétablissent; ne sollicite pas les membres; n'entrepris ni ne parraine de recherche; ne tiens pas de registre de membres ou de dossiers de cas personnels; ne prends pas part aux « conseils » ou organismes sociaux (même si les membres des AA, les groupes et les bureaux de service collaborent souvent avec eux); n'exerce ni surveillance ni contrôle sur ses membres; ne fais ni diagnostic ni pronostic médical ou psychologique; ne procure ni services de désintoxication ou de soins infirmiers, ni hospitalisation, ni médicaments, ni traitements médicaux ou psychiatriques; n'offre pas de services religieux, n'organise, ne parraine de retraites; n'organise pas de campagnes d'information sur l'alcool; ne procure ni hébergement, ni nourriture, ni vêtements, ni emplois, ni argent, ni aucun

autre service social; ne fournis aucun service d'orientation familiale ou professionnelle; n'accepte aucun argent pour ses services, ni de contributions venant de sources extérieures aux AA; ne fournis de lettres de référence ni aux commissions de libération conditionnelle, ni aux avocats, ni aux représentants de la cour, ni aux agences sociales, employeurs, ou autres.

### **Clientèle dirigée par les tribunaux, le secteur de la santé et autres professionnels**

Aujourd'hui, un grand nombre de membres arrivent chez les AA par les tribunaux, le secteur de la santé et autres professionnels. Certains y viennent de leur propre gré, d'autres non.

Les AA ne font de discrimination à l'endroit d'aucun membre éventuel. Il ne nous intéresse pas de savoir qui l'a dirigé chez les AA. Notre seule préoccupation, c'est le buveur.

Attestations de présence aux réunions : Il arrive que les autorités judiciaires demandent une preuve de la présence d'un alcoolique à une réunion AA.

- Les groupes collaborent de diverses façons. Il n'y a pas de règle fixe. La méthode et le degré de collaboration avec la justice sont entièrement **laissés à la discrétion de chaque groupe.**

- Certains groupes, avec le consentement de la personne concernée, demandent à **un membre des AA de confirmer la présence sur un feuillet fourni par la source qui fait la référence.** La personne référée est responsable de retourner la preuve de présence.

### **L'unicité du but et problèmes autres que l'alcool**

Certains professionnels définissent l'alcoolisme et la toxicomanie comme « abus de substances » ou « dépendance chimique ». En conséquence, des non-alcooliques sont parfois référés aux AA et encouragés à assister aux réunions ouvertes des AA. Cependant, seules les personnes ayant un problème d'alcool peuvent assister aux réunions fermées.

### **Les membres des AA et les médicaments**

Les AA ne donnent pas de conseils médicaux; les conseils et les traitements médicaux devraient être donnés par des professionnels qualifiés de la médecine. Les suggestions offertes dans la brochure « Le membre AA face aux médicaments et autres drogues » pourraient aider les membres des AA à réduire les risques de rechute. (Référence FP-46. Vous vous occupez professionnellement d'alcoolisme.)

### **Ronald L., Traitement et accessibilité**

**ctrat@aa90.org**



## TRÉSORIÈRE

Il y a deux ans, j'offrais mes services au poste de Trésorière à la Région 90. Quelle aventure ! Je ne savais vraiment pas ce qui m'attendait, mais avec beaucoup de patience et de persévérance, me voici en fin de mandat. Ces deux années ont fait beaucoup pour moi. J'ai appris à faire des entrées dans Sage comptable, pour ensuite les transférer dans un dossier Excel, et surtout ne pas toucher aux formules, parce que cela change les résultats. J'ai aussi appris à mettre des documents en PDF, organiser les pages, changer les dates ou les montants. Tout cela est bon pour l'estime de soi et je vous remercie de m'avoir donné cette chance. Je peux vous dire qu'entre le travail derrière une table de jeu au Casino et le travail de Trésorière, il y a un grand écart, toute une gymnastique intellectuelle, mais je suis fière d'être allée jusqu'au bout.



La semaine dernière nous étions à Trois-Rivières pour une réunion interrégionale, et selon la coutume, nous devons faire circuler notre carton avec notre nom pour que les personnes nous écrivent un mot. Ce moment est spécial, car nous savons que c'est la fin de cette merveilleuse aventure qui restera gravée dans mes meilleurs souvenirs. Je ne dois pas passer outre une autre aventure très spéciale, car lors de notre déplacement à l'Île-du-Prince-Édouard, je me suis retrouvée en pleine mer avec les gens de New York sur un

bateau de pêche à homard. Le capitaine a arrêté le bateau en plein océan et nous avons fait une réunion-discussion. Wow! Cela restera gravé dans mes meilleurs souvenirs.

Je suis nostalgique à l'idée de quitter la fonction, mais j'ai besoin de ce moment de pause, car les deux dernières années ont été très mouvementées. Quelquefois, la Deuxième Étape nous dicte de reprendre la raison, car pour donner le meilleur de nous-mêmes, nos choses doivent être en ordre; alors j'écoute la voie de la raison. Je vous remercie infiniment de m'avoir donné cette opportunité.

**Amour et Service**

**Shirley, Trésorière, Région 90**

**tres@aa90.org**

## CENTRE DE DÉTENTION

Bonjour ! Mon prénom est Yves, je suis alcoolique et Président du Comité des Centres de détention. Plusieurs serviteurs de la table régionale termineront leurs mandats en cette fin d'année 2023. Certains prendront de nouvelles fonctions au sein de notre magnifique association et d'autres prendront un pas de recul, pour mieux servir Alcooliques anonymes. De nouveaux serviteurs se joindront à nous pour la nouvelle année ; on appelle cela le principe de la rotation. À ceux qui nous quittent : « Merci, d'avoir servi le Mouvement dans son ensemble. » Aux nouveaux serviteurs : « Je vous souhaite la bienvenue et l'amour des services. J'ai hâte de vous rencontrer. »



Le groupe « Les Joyeux Naufragés » au CFF à Laval a repris ses activités jeudi 19 octobre 2023. À Archambault, le groupe en santé mentale et le groupe au médium ont repris leurs activités après la période des vacances estivales, mercredi 18 octobre 2023, en alternance un mercredi sur deux.

Le samedi 11 novembre 2023 avait lieu notre 45e Congrès des Centres de détention, à l'école Laval Junior. **Le thème et le logo de cette année : Les AA, c'est la route de la sobriété.** Il fut créé par DG, un détenu du CFF à Laval ; merci, David pour ta magnifique contribution. À ce congrès, 10 détenus du pénitencier Archambault (Sainte-Anne-des-Plaines) ont reçu la permission d'assister à cet événement. Une détenue (Chantal) du pénitencier de Joliette a eu l'autorisation de sortir pour venir partager son message d'amour et d'espoir. **Ce fut une journée chargée en émotions, dans une belle harmonie. Un immense merci, à cette formidable équipe du Comité du Congrès des Centres de détention, pour le dévouement et l'amour pour cette noble cause. Un sublime merci, à tous ces bénévoles qui nous ont permis de réaliser ce congrès dans le respect et l'amour de notre belle fraternité. Merci, à vous chers membres d'être venus nous encourager à continuer de servir cette noble cause. Je ne peux oublier mon adjoint Serge, pour son dévouement, son petit côté espiègle, et surtout, son grand cœur. Merci, Serge d'être à mes côtés.**

**Merci, à la force du NOUS, sans vous cela sera impossible, du fond de mon cœur et avec les larmes aux yeux, encore une fois, merci...**

L'occasion de ce congrès a permis à des membres de s'informer et de remplir des formulaires de sécurité, pour venir partager leurs messages d'amour et d'espoir, aux

membres intérieurs. Ce congrès nous permet de voir que notre programme à l'intérieur des murs fonctionne et permet aux détenus de se rétablir à l'intérieur et à l'extérieur après leurs libérations.



La période des fêtes frapperait bientôt à nos portes, plusieurs bénévoles s'activent pour que nos membres ne soient pas seuls en cette période de réjouissance. Merci, à tous ces bénévoles.

**En mon nom personnel, et au nom de cette magnifique famille du Comité des Centres de détention, nous vous souhaitons un joyeux Temps des Fêtes dans l'amour, la santé et le rétablissement. Au plaisir !**

**Yves G., Comité des Centres de détention**

[cdet@aa90.org](mailto:cdet@aa90.org)

## MON IMPLICATION

Bonjour à vous tous chers membres. Tout d'abord, sachez que c'est avec un immense plaisir que je m'adresse à vous par l'entremise du Bulletin L'Héritage. Au cours des deux dernières années, j'ai eu le privilège de cheminer en tant que Représentant des Services généraux (RSG) de la Région 90. **Les gens avec qui j'ai réalisé ce mandat m'ont tellement appris et fait grandir, qu'ils ont fait**

**naître en moi le désir de m'impliquer davantage.** Ainsi, après avoir regardé ma feuille de route, longuement réfléchi sur mon cheminement et m'être laissé guider par mon Dieu d'amour, je me suis senti prêt à bien vous servir et servir Alcooliques anonymes en soumettant ma candidature en tant que Représentant du District 90-03 à la Région 90 (RDR). C'est ainsi que le 11 octobre passé, on m'a fait l'honneur de m'élire au poste de RDR pour les années 2024 et 2025. Puisque je m'appête à remplir l'important mandat d'être votre représentant, il m'apparaissait important de me présenter. Je m'appelle Richard B, et même si bon nombre d'entre vous me connaissent, j'aimerais partager avec vous une partie de mon parcours dans les services pour que vous puissiez apprécier mon cheminement et comprendre mes motivations.

Mes premières implications ont débuté en 2002 dans mon premier groupe d'attache de la Région 87. Pendant plus de 12 ans, soit jusqu'en 2014, je me suis impliqué activement dans les diverses tâches du groupe. J'ai notamment fait l'accueil à la porte, été responsable au café, secrétaire, j'ai fait l'accueil du nouveau, la littérature, l'animation, j'ai été trésorier, parrain de groupe et j'ai présidé les réunions d'affaires. Il importe de préciser que j'ai toujours rempli ces tâches avec sérieux et que j'ai toujours respecté la durée de mes mandats.

En 2019, j'ai choisi un autre groupe d'attache, soit les réunions du mardi soir à Lanoraie dans la Région 90. En plus de faire partie de la conscience de groupe, d'avoir participé aux diverses tâches, et d'avoir été représentant de la Vigne, c'est dans ce groupe que j'ai réalisé les bienfaits de m'impliquer davantage dans le Mouvement et dans le service, autant, pour moi, que pour servir les autres.

**Comme vous le savez, lors de la pandémie, nous avons été contraints de faire nos réunions sur Zoom. Malgré ce grand bouleversement dans nos habitudes, j'ai su rester positif en m'impliquant au niveau de la technique sur Zoom.** Cette ouverture au virtuel m'a également permis de découvrir les réunions de service pour le district ainsi que pour la Région 90. C'est en fait à ce moment de mon parcours que j'ai pris conscience de la grandeur d'Alcoolique anonymes. **Wow, je suis littéralement tombé en amour avec les réunions de service.** J'ai fait toutes les réunions en mode virtuel et je continue même à ce jour de participer à chacune d'elles en présentiel ! En 2020, le groupe de la Région 90 a entériné ma candidature pour le poste de RSGA où j'ai pu démontrer mes aptitudes. Ces aptitudes furent certainement appréciées puisque le groupe m'a élu par la suite au poste RSG.



En 2021, les membres des quatre Régions du Québec m'ont accordé leur confiance pour présider le comité responsable de l'élaboration du Guide du répondant, un mandat que j'ai réalisé avec beaucoup de diligence et de rigueur. Pendant deux ans, moi et une équipe de travail merveilleuse, composée de membres des quatre Régions, avons collaboré à la réalisation de ce précieux Guide. Cette belle expérience m'a également permis de participer au Comité ad hoc mis en

place pour la ligne d'aide provinciale 1-866-ligneaa.

Au niveau du District 03, je me suis impliqué activement aux 12 heures de Noël, au Congrès, ainsi qu'à plusieurs autres activités et ateliers.

**Chacun des postes que j'ai occupés m'a permis de vivre de belles expériences spirituelles. L'une d'elles, probablement l'une des plus fortes qu'il m'ait été donné de ressentir, c'est lorsque j'ai été choisi pour présider un atelier à l'Assemblée de Service du Territoire de l'Est du Canada des Alcooliques anonymes (ASTECAA).** Lors de cette assemblée, j'ai eu le privilège de travailler au côté de mon amie Céline, Déléguée de la Région 88 qui présentait son rapport d'atelier, et de mon amie Brigitte de Québec, qui était au poste de secrétaire à mes côtés et qui avait travaillé avec moi dans l'équipe de travail pour le Guide du répondant. Dieu a bien fait les choses pour me rassurer.

Finalement, je me sens prêt à réaliser cet important mandat et je sais que je serais bien entouré. Marilou D, une bonne amie avec qui je chemine depuis plus de quatre ans et qui fait partie de la même conscience de groupe que moi, a également été élue comme RDRA et elle m'a assuré son précieux soutien. Pour avoir travaillé ensemble à plusieurs reprises, je sais que nous formons une équipe solide et responsable.

**L'exercice que j'ai dû faire pour vous présenter mon parcours m'a permis de prendre conscience de tout le cheminement que j'ai réalisé depuis quelques années. Wow, je suis remplie de gratitude !**

Merci, Alcooliques anonymes, et surtout, merci, à vous tous de servir pour que nous soyons en mesure d'atteindre notre but premier, soit de tendre la main à l'alcoolique

qui souffre. Par votre seule implication, vous contribuez à fortifier la « force du nous », une force précieuse au rétablissement. Merci, mon Dieu.

**Richard B., RSG du groupe Mardi Soir Lanoraie**



## UN CŒUR REMPLI DE GRATITUDE

Avant de joindre le programme des Alcooliques anonymes, je tentais de comprendre pourquoi j'avais de la difficulté à cesser de boire une fois que je prenais une première consommation. Pourquoi ne pouvais-je pas faire comme la majorité des gens ? Pourquoi étais-je différent ? Tant de questions et si peu de réponses, tant que je n'avais pas joint les AA.

Je ne comprenais pas que je consommais essentiellement parce que j'aimais l'effet produit par l'alcool, et surtout par instinct, lorsque les émotions étaient à son comble. L'impression d'évasion que l'alcool procure est telle que même si les buveurs admettent son effet nuisible sur la santé, je ne pouvais plus après un certain temps, différencier ce qui était bon de ce qui ne l'était pas. Honnêtement, je m'en foutais ! Pour nous les alcooliques, la vie que nous menons est la seule qui soit normale. J'étais impatient, irritable, mécontent, aussi longtemps que je

ne ressentais pas de nouveau cette sensation d'aise et de réconfort que me procurait mon premier verre. Ce réconfort était bien temporaire, le malaise ou les problèmes étaient toujours là le lendemain.



J'étais capable de m'abstenir de boire tous les jours, non pas par choix, mais plutôt parce que je savais que mon changement de comportement après quelques verres affectait négativement la dynamique familiale et ma relation avec ma conjointe de l'époque et mes enfants. Malgré le fait que j'adorais cette femme, ma consommation d'alcool aura eu raison de notre relation. Pourquoi je n'ai pas rejoint le Mouvement des AA plus tôt ? Pourtant, je sentais son inconfort, son amertume et son éloignement envers moi depuis déjà plusieurs années. Combien de fois elle m'a dit : « Dan, va te faire soigner, tu es malade. » Je crois bien qu'un couteau au cœur n'aurait pas fait plus mal. Je voulais bien, mais comment faire ? Je ne savais pas que l'alcool était si puissant, déroutant et sournois à l'époque et que l'alcoolisme est considéré comme une maladie, au même titre que le diabète ou le cancer. Voilà pourquoi un groupe d'entraide comme les AA peut être si important dans le rétablissement d'un alcoolique.

En ce qui me concerne, mon orgueil et mon égocentrisme ne me permettaient pas de

m'avouer vaincu face à l'alcool, car c'était avouer que j'étais impuissant devant l'alcool et que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. Non, pas moi ! Pourtant, j'ai perdu l'amour de ma conjointe et le respect de mes enfants, les personnes les plus importantes de ma vie à l'époque. Je vivais de l'anxiété, des tremblements le lendemain d'une cuite, je vivais des difficultés relationnelles et amoureuses. De plus, j'avais le goût à l'occasion de mourir, tout en faisant énormément de ressentiment, de la colère et de l'apitoiement. Je ressentais un vide intérieur extrêmement douloureux, en plus de me sentir rejeté et isolé de plus en plus souvent. Je perdais la maîtrise de ma vie tranquillement, depuis déjà fort longtemps. Mais pour la première fois, je réalisais que ce n'était peut-être pas juste la faute des autres. C'est à partir de ce moment précis, que je me suis dit après un examen de conscience rapide et mon dégoût face à ma souffrance, que je devais trouver une façon de réparer les pots cassés que moi et ma consommation d'alcool avions causés. Le ressentiment et la colère que je vivais à cause des autres se sont retournés étrangement vers moi. Ma conjointe avait raison depuis tout ce temps, j'avais besoin d'aide.

Après avoir tenté l'abstinence à plusieurs reprises par moi-même et plusieurs rechutes à mon actif, ces nombreux échecs m'ont forcé à abdiquer et songer à mon dernier recours, l'aide des Alcooliques anonymes. Ce fut sans aucun doute une des meilleures décisions que j'ai prises de toute ma vie à ce jour. C'est à ce moment que ma vie a changé positivement, et ce, malgré le tumulte de ma séparation. Je dis cela aujourd'hui, plus de 42 mois plus tard, mais si je recule en mai 2019, j'étais dans une grosse déchéance et détresse totale. Quand je décidais de consommer, je ne pouvais

rarement m'arrêter. L'alcool était devenu mon maître. Ma vie amoureuse était devenue un désastre et mes relations amicales devenaient difficiles. Ma première gorgée en était toujours une de trop. Je préférais donc l'abstinence, car je ne me faisais pas confiance à espérer gérer ma consommation. Mais quand j'échouais, ma consommation se faisait à la cachette. Je tentais de tout cacher et je croyais que personne ne s'en apercevrait. Je n'étais vraiment pas honnête avec moi-même et les autres. Je n'étais pas heureux. J'avais besoin d'aide pour la toute première fois de ma vie.



Quand j'ai mis les pieds dans une salle de réunion AA le 8 mai 2019 et que j'ai reçu un accueil tellement chaleureux et touchant, je me sentais comme un héros, et surtout pas le seul sur terre à être atteint de cette maladie. Je me sentais soudainement compris, aimé, apprécié et épaulé par les membres sur place. Comme on dit souvent dans le Mouvement : « Il n'y a pas mieux qu'un alcoolique pour en comprendre un autre. » Même si je ne savais pas trop à quoi m'attendre, je sentais que suite à la première réunion, j'étais à la bonne place. Je voulais tellement m'en sortir et cesser d'utiliser cette béquille pour gérer mes émotions, bonnes ou mauvaises et qui devenaient de plus en plus nocives à mon bien-être et celui des gens qui m'entouraient.

**Aujourd'hui, mon Dieu d'amour, tel que je le conçois, m'a enlevé la soif et j'ai le privilège de ressentir le bonheur, la joie, la sérénité et la paix d'esprit que vous aviez pour la plupart quand je me suis joint à vous. C'est un travail de longue haleine, mais une journée à la fois, ça se fait avec l'aide des AA dans son ensemble. Je tente de vivre les 12 Étapes suggérées et le merveilleux mode de vie des AA; cela fait une énorme différence dans ma vie. Je m'implique dans le Mouvement et le service joue un rôle extrêmement important dans mon rétablissement. Comme on dit : « Un homme occupé n'est jamais préoccupé. » Je suis rempli de gratitude et de reconnaissance envers ce merveilleux programme. Je me remercie souvent d'avoir persisté avec l'aide des membres et de ma Puissance supérieure, telle que je la conçois. Merci d'être là, vous êtes tous sans exception, très importants pour moi. Avec Amour!**

**Daniel B., RSG, 90-05,  
Groupe Hull Central**

## ENTRE LES MURS

Bonjour, mes amis AA, je me nomme Normand S. et je vais porter le message dans les pénitenciers depuis plusieurs années. Maintenant, je participe au pénitencier de Joliette. Il va s'en dire que je le fais pour aider celui ou celle qui souffre dans le milieu carcéral, mais aussi pour m'apporter une fierté personnelle au plus profond de moi. Nous les bénévoles avons le privilège de nous impliquer à l'intérieur des murs.

C'est gratifiant et très émouvant. Les partages sont particuliers et les personnes en détention qui participent aux réunions AA me font réaliser que je suis chanceux de ne pas m'être rendu là. Les détenues me font vibrer d'une

manière particulière et j'ai beaucoup d'émotions.

J'encourage donc tous ceux qui désirent participer en tant que bénévole à venir rejoindre nos rangs auprès des bénévoles du milieu carcéral. Venez vibrer avec nous pour aider l'alcoolique que souffre entre les murs. Ils ont besoin de nous autant que nous à l'extérieur dans nos réunions et même un peu plus peut-être. Pour moi, c'est une belle façon de servir dans Alcooliques anonymes.

**Normand S.**

### ADJOINT-COMITÉ DES CENTRES DE DÉTENTION

Bonjour! Mon nom est Serge D., Vice-président du Comité des Centres de détention et surtout alcoolique. J'ai la chance de faire partie de «**l'ÉQUIPE**» qui s'occupe du congrès des centres de détention. Quelle belle expérience que de constater que tous ensemble, l'on peut en arriver à un résultat aussi agréable. Si je mentionne aussi souvent le mot «**ÉQUIPE**» c'est tout simplement que si j'avais été tout seul à organiser ce bel événement, ça aurait certainement été un échec. C'est une «**ÉQUIPE**» vraiment motivée au bon fonctionnement du congrès.

Merci, à Yves G. notre Président, car une bien belle complicité dans l'humour rend notre implication tellement plus facile, nous ne travaillons pas, nous nous amusons. Un gros merci, à toute cette belle «**ÉQUIPE**» qui ont fait en sorte que le congrès des centres de détention ont été un succès sans équivoque.

Chaque membre de cette «**ÉQUIPE**» peut être fier des résultats obtenus. Il ne sera pas facile d'obtenir le même résultat l'an prochain, mais

je suis convaincu que la future équipe fera tout en son pouvoir pour y parvenir. **BRAVO!**

**Serge D., Vice-président, Centres de détention, Région 90, cdet-adj@aa90.org**



### MON SALUT DANS LES SERVICES

À mon arrivée le 29/09/2010 dans le District 90-04, j'ai eu la chance d'être invité par un membre devenu mon meilleur ami Raymond L., pour l'aider à préparer le café et la salle de réunion. Ce fut 13 mois de pur bonheur. Ce membre m'a tendu la main tout en m'expliquant l'importance de l'implication. Par la suite, j'ai compris que sans implication, la rechute serait inévitable (pour moi). J'ai servi AA comme Secrétaire, Animateur, RSG, Parrain de groupe et Trésorier du congrès de Mont-Tremblant.

Dans le District 90-25, j'ai occupé sensiblement les mêmes fonctions, tout en m'enrichissant au contact de nouveaux membres extraordinaires, qui avaient comme moi, connu l'enfer et la souffrance du bas fond.

Dans le District 90-09, j'ai un nouveau groupe d'attache. Je me suis impliqué : Parrain (terme de deux ans) à la prison de Saint-Jérôme, RSG,

Animateur, Secrétaire, Café, Accueil, Coordinateur au congrès le 9/09/2023. Le 11/11/2023, j'ai été responsable du café au congrès des Centres de détention à la Région 90.

**Ce que je reçois d'AA quotidiennement : la liberté, le bonheur, la joie et le goût de vivre. Ma façon de remercier AA est l'implication dans les services. Merci, mon Dieu.**

**Y.R.L., Sainte-Adèle**

## PRÉSIDENTE

Bonjour, Bulletin Héritage et ses fidèles lecteurs ! C'est mon tout dernier article à titre de Présidente régionale. Qui l'eût cru ! Je n'en reviens tout simplement pas que ce terme soit déjà terminé.

De retour de la régionale extérieure qui se déroulait à Rouyn Noranda, je suis retournée là où tout a commencé dans ma relation de service avec la Région 90. En effet, c'est lors d'un voyage en 2015, à titre de RSG de mon groupe, que je suis tombée sous le charme des rassemblements régionaux. J'ai alors accepté un mandat de RDRA qui fut le début d'une belle aventure. J'ai retrouvé les paysages naturels grandioses, les réunions accueillantes et la chaleur des gens de l'Abitibi.

**Au fil de ses années, des relations se sont créées. Quelques-unes se sont approfondies. J'ai beaucoup de gratitude pour les liens qui se sont tissés en découvrant davantage mes frères et sœurs AA, et en me laissant découvrir également.**

Les élections régionales ont rapidement suivi avec un portrait différent de ce que j'avais eu l'habitude de vivre à la Région 90. Que le meilleur arrive ! Et les postes se sont pourvus

un à un formant la nouvelle table de serviteurs régionaux. Merci, à tous ceux qui sont venus exprimer la voix de leurs groupes, de leurs districts. Vous avez élu des membres qui ont clairement le désir de travailler vers notre objectif premier : aider l'alcoolique qui souffre. Bien sûr, chacun le fera à sa couleur, par sa contribution et son investissement bien à lui. C'est le moment de s'unir et de rechercher nos solutions communes. Je connais chacun de ces élus et sais qu'ils souhaitent tous vous donner le meilleur d'eux-mêmes. Je vous prie de venir vers chacun de nous si une zone d'ombre persiste après un échange, si une préoccupation demeure. Qu'il soit question d'argent avec Serge, de procédure avec Nathalie, de la Conférence avec Debbie, je sais pertinemment que tous préféreront prendre le temps de répondre à un courriel ou à un appel que de savoir que l'inquiétude rôde. Un merci bien spécial à l'équipe qui est venue animer ces élections.



Merci à l'équipe du bureau sortante. Nous avons traversé ces deux années ensemble. Nous avons perdu des joueurs pour en accueillir de nouveaux. Certains se sont joints entièrement et d'autres partiellement. Mais au final, il y a un peu de nous tous dans ce mandat. J'ai appris au contact de chacun de vous et je ne vous oublierai pas.

C'est avec beaucoup de curiosité et un peu de nervosité que j'amorce un nouveau terme de deux ans comme Déléguée adjointe. J'ai la chance de suivre les traces de Debbie qui sait bien les défis qui m'attendent au tournant. J'ai reçu un accueil des plus chaleureux de la part de Délégués de partout au Canada et aux États-Unis. Des messages entrants sur ma boîte de courriel me souhaitant la bienvenue dans cette aventure que peu de gens vivront. **Alors pour suivre leurs recommandations, je vais boucler ma ceinture et faire confiance au processus pour la « ride » de ma vie !**

**Mélanie C., Présidente Région 90**

**pre@aa90.org**

### AVEC L'UNITÉ, NOUS POUVONS ACCOMPLIR DE BELLES CHOSES

*Sans unité, le cœur de notre Mouvement cesserait de battre : ses artères ne porteraient plus au monde entier la grâce de Dieu qui donne la vie : le don qui nous a fait aurait été pure perte.*

(p.149, Les Douze Étapes et les Douze Traditions)

#### Journée de gratitude :

Souvent, nous entendons que les gens ne s'impliquent pas. J'aime mieux remarquer ceux qui s'impliquent. Dans notre district, on a des gens passionnés toujours prêts à relever un défi. Les membres voulaient remettre de l'avant la journée de gratitude qui avait déjà eu lieu dans un passé non lointain. Après quelques mois, le comité journée de gratitude reprenait vie. Nous étions tous unis pour cette belle journée. Lors de cet évènement, des choses ne se sont pas déroulées comme

prévu. L'équipe a su se retrousser les manches et passer au travers de cette journée avec le sourire. Nous avons fait un bilan par la suite. Ce que nous devons améliorer et ce qui a été nos points forts. Heureusement, nous avons plus de points forts. En général, les gens ont apprécié la salle de spiritualité/discussion. La pièce de théâtre était géniale. Je suis fier de nous. Chaque groupe s'est impliqué. Nous mettons la table pour l'an prochain.

*La foi et les œuvres nous ont permis de nous développer à partir des leçons tirées d'une incroyable expérience.* (p.152, Les Douze Étapes et les Douze Traditions)



#### Mon rôle de Représentant du District auprès de la Région :

J'ai la chance de voir de près ce qui se passe au niveau de la Région 90. J'étais le premier surpris par ma candidature pour le poste de RDR de notre district. Je n'avais aucune intention de me présenter. Quand je ne dis aucune, c'est aucune! Un groupe m'avait demandé si je voulais les représenter au district quelques mois. Naïvement, j'ai accepté. Lors de ma première réunion du district, ce sont les élections. Un membre essayait de me convaincre. Le discours d'un ancien Délégué présent ce soir-là m'avait



convaincu. À la blague, je disais que je m'étais fait avoir. Même si l'adaptation n'a pas été facile, je commence à aimer ça. Je me suis questionné si j'avais ma place dans ce genre de rôle là, je ne me sentais pas à ma place. Je me suis souvent dit : « Dans quoi je me suis embarqué ? » Je l'ai même regretté. Même si l'adaptation n'a pas été facile, je commence à aimer ça. Si je me sens de plus en plus à l'aise dans mon rôle, c'est grâce au RSG de notre district où nous avons de belles réunions. J'ai leur soutien et ça me touche beaucoup. Jusqu'à maintenant, c'est harmonieux.

Maintenant, nous nous préparons à la révision des lignes de conduite du district avant la fin de l'année. Ayant déjà une mauvaise expérience avec cela dans le passé (24 h au total à la faire), je suis optimiste pour celle qui s'en vient. Les mauvaises expériences servent à apprendre et en tirer des leçons. Comme Nelson Mandela a déjà dit : « Je ne perds jamais! Sois je gagne, soit j'apprends » ! J'aime le service. J'ai eu la chance d'être impliqué lors du congrès des centres de détention, j'ai adoré l'expérience. Il y avait 435 visiteurs lors de cette belle journée. Quand nous travaillons dans l'esprit de la 5<sup>ème</sup> Tradition, nous faisons des miracles grâce à Dieu tel que nous le concevions.

**Jocelyn P., RDR 90-01**

## ARCHIVISTE

Bonjour à tous et à toutes. Quelle belle fin de semaine à Sudbury aux ateliers du NAAAW ! Cette rencontre réunit des Archivistes des États-Unis et du Canada. Ce fut quatre jours d'échanges d'ateliers sur différents sujets dont : les effets de la Covid sur AA et les

archives, ou encore, comment effectuer une entrevue orale d'un ancien membre, la spiritualité, les archives, ou comment cataloguer et organiser les archives digitales, ou encore une membre de Californie qui nous a fait une superbe présentation sur l'arrivée des femmes dans AA et les difficultés qu'elles ont dû surmonter pour conserver une abstinence prolongée. Ce sont des histoires à la fois tristes et pleines d'espoir. Nous étions 135 Archivistes et membres intéressés aux archives. Comme je vous l'avais mentionné dans mon dernier rapport, j'avais le plaisir d'être accompagnée par l'Archiviste du 90-05, Monique, du 90-22, Francine, ainsi qu'André du 90-05, qui nous a aidés dans le passé à transférer nos interviews avec d'anciens membres en MP3, qui lui était venu à ses frais et mon chauffeur, dont je ne peux passer son aide et sa présence sous silence, mais dont les frais étaient assumés par nous deux.

Merci du fond du cœur, de nous permettre nous vos Archivistes de vos districts et moi-même de notre belle Région 90, de nous permettre d'assister à de si belles rencontres.



**Pour terminer, je ne peux passer sous silence les différends qui semblent naître dans différents districts. Tout ce qui se passe dans notre belle Région 90 m'attriste, et en lisant le dernier Box 459, j'ai pu y constater que ce**

**fut un sujet abordé à la dernière Conférence. J’y ai lu un passage du Délégué du Territoire du Pacifique qui se lit comme suit : « Ho’o Pono Pono » qui signifie : « Se réunir pour guérir ». C’est ce que je nous souhaite. Je vous remercie également de me permettre de vous servir.**

**Jocelyne N., Archiviste  
Région 90 Nord-Ouest Québec  
arch@aa90.org**

### LE LENDEMAIN DE...

J’ai entamé la rédaction de cet article au lendemain des élections de vos serviteurs régionaux, qui se sont déroulées le 14 octobre, et je l’ai achevé un mois plus tard. Entre ces deux dates, j’ai eu de nombreuses discussions, pas toutes volontaires ou encore courtoises. Je remercie autant les membres qui m’ont transmis de bons souhaits que ceux qui m’ont confronté. Cela m’a permis une autoréflexion qui a confirmé la paix intérieure que j’ai ressentie tout au long de cette journée d’élections et que je ressens encore aujourd’hui.

Je ne sais pas si c’est le cas pour vous, mais au cours de mon actif j’ai vécu plusieurs lendemains où je regrettais mes gestes et mes décisions de la veille, me demandant à quoi j’avais bien pu penser pour m’embarquer dans de telles galères. Certains m’ont prédit un tel « lendemain d’élections ». Mais, voyez-vous dans le passé, je ne connaissais pas le mode de vie qui nous est suggéré par les AA, donc je ne pouvais l’appliquer.

À la réunion du Comité régional précédant les élections, j’ai annoncé que je n’allais pas offrir mes services pour des raisons de santé. Alors, je peux très bien comprendre que certains puissent avoir été surpris que je lève la main

pour offrir mes services. Cette « décision » avait été prise plusieurs semaines plus tôt, et ce en même temps, voire dans les minutes qui ont suivi celle de quitter mon emploi qui était à la source de bons nombres de mes défis sur plan de la santé. J’ai depuis quitté cet emploi, mais je réalise que j’ai peut-être brouillé mes propres cartes en ne prenant pas le temps de méditer sur ces deux questions séparément.

Un membre du district que je sers présentement a offert une observation prédicatrice lorsqu’on m’encourageait à prendre une pause et de « penser un peu à moi ». Il a noté qu’il se peut, dans mon cas, que le service soit à la fois dans mes valeurs les plus profondes et indispensables à mon rétablissement. Je sers dans la structure de service des AA depuis bientôt 10 ans, alors que je viens à peine de souligner 10 ans d’abstinence continue. Le service est avant tout une façon concrète pour moi de redonner ce que j’ai reçu de vous, tout en pratiquant et approfondissant une authentique humilité pour mater l’égo malade qui auparavant me déroutait.

Dans la semaine précédant les élections, j’ai eu des discussions entourant le respect de nos Traditions et de nos Concepts qui m’ont porté à vouloir offrir mes services à la Région90, malgré ma réflexion précédente. Or, le vendredi après-midi, veille des élections, alors que j’étais en chemin pour assister à une rencontre et bénéficier de l’hospitalité de notre ami Claude B., je réfléchissais sur le poste pour lequel j’offrirais mes services. Je me suis surpris à éliminer des postes pour des raisons, qui pour moi, étaient l’écho de mon égo. C’est là que les paroles de Joyce, notre ancienne Administratrice territoriale, me sont revenues en tête. Elle disait n’avoir jamais

convoité un poste, mais simplement avoir levé la main et laisser à son Dieu d'amour le soin de la placer là où elle devait être. C'est ce que j'ai décidé de faire. C'est pourquoi le jour des élections. J'ai pu rassurer ceux qui bienveillamment se souciaient de mon bien-être que j'étais tout à fait en paix et dans l'acceptation la plus sincère des résultats.

L'humilité est le contraire de l'égo ; où il y a de l'égo, il n'y a pas place pour un Dieu d'amour. Toutefois, l'humilité ce n'est pas de remettre en question les qualités et les capacités dont Dieu nous a graciés, c'est de les mettre au service d'autrui plutôt que de soi. Je n'avais aucune crainte face aux conséquences possibles d'offrir mes services à quelconque poste, car tout au long de mon service, j'ai toujours été accompagné par mon Dieu d'amour dans une main et les membres des AA dans l'autre. Jamais n'ai-je, et jamais je ne prétendrai, avoir accompli seul ne serait-ce qu'une de mes tâches AA.



**Au travers du service, j'ai davantage appris que ce n'est pas à propos du moi, mais bien du « Nous » et que nos Traditions et nos Concepts doivent toujours guider nos affaires afin de préserver l'unité de laquelle dépendent nos vies et celle des membres à venir. En ce sens, l'unité à mon humble avis ce n'est pas de tous partager une même opinion, de convaincre, de contraindre au**

**ralliement ou encore de prétendre au parfait accord ou au parfait bonheur. Sinon à quoi serviraient les 11 autres Traditions ? Je crois sincèrement à une unité inclusive comme fondement de nos Traditions et nos Concepts. Le 12<sup>e</sup> Concept nous enseigne que nous devons éviter de faire lieu de gouvernement et demeurer à l'image de notre association, démocratique en pensée et en action. Pour moi, cela implique forcément que l'unité c'est d'accueillir avec amour et respect les divergences d'opinions, de respecter la volonté de la base, de favoriser avec humilité les discussions ouvertes, afin qu'un Dieu d'amour puisse se manifester dans une conscience collective éclairée à laquelle il devient alors naturel et aisé de se rallier.**

Je crois sincèrement que c'est un Dieu d'amour qui s'est manifesté au travers des résultats de ces élections. Nous devons tous nous rallier et assurer l'unité de notre région en soutenant nos serviteurs dans l'exécution de leurs charges, dont l'objectif est d'appuyer la mission des groupes et des districts qui composent notre région, afin que l'alcoolique qui souffre encore puisse trouver une salle accueillante, entendre le message et trouver la grâce de l'abstinence et de la sobriété.

Croyez-moi sincère, je n'ai ni regret d'avoir offert mes services, ni contrariété face aux résultats des élections, ni appréhension quant aux responsabilités qui m'attendent. Je n'ai aucune amertume et j'ai comme seul motif de rendre service en retour des nombreux bienfaits reçus par la grâce de Dieu et l'aide du merveilleux mouvement des Alcooliques anonymes. Les résultats ne m'appartenaient

pas et étaient acceptés d'avance avec la foi que c'est mon Dieu d'amour qui ultimement déciderait et s'assurerait que je puisse vous servir au meilleur de mes capacités, si telle en était sa volonté. **C'est donc avec un grand enthousiasme et un désir sincère de favoriser l'harmonie et le respect indéfectible des groupes et des districts de notre région que j'anticipe vous servir humblement à titre de votre Vice-Président à compter de janvier 2024.**

**Jean-Marc B., RDR District 90-22**

### LE SERVICE

Le service est un pèlerinage avec une date de début et une date de fin entre les deux. Qui sait les aventures qui nous attendent ! Ça été vraiment deux années exemplaires de l'importance de prendre un petit pas à la fois et avancer avec l'aide de ton parrain et les membres qui sont sur ton chemin. Il y a plein de surprises, d'apprentissage, et de croissance personnelle. Sur mon chemin, j'ai rencontré des embûches, les plus grosses étaient dans ma tête.

Quand on se donne de l'amour, qu'on demande où mettre le prochain pas, que l'on fait confiance, on arrive avec un sourire à la fin de notre terme. Merci, à tous les membres du District 90-14 pour votre support continu, ensemble on est plus fort et l'on a plus de FUN :-). J'ai vraiment apprécié chacun de vos regards et votre contribution autour de la table. Merci aux membres du BCLB de m'aider à grandir et écouter les autres ; c'est une table remplie de connaissances et de

bonne volonté pour servir Alcooliques anonymes. **Merci, à tous les serviteurs de la Région 90, votre dévouement à servir AA est impressionnant. Merci, et bonne continuité !**

Amour et Service

Tracy C., RDR 90-14



### SERVIR

Bonjour les amis(es) ,

Voilà un bon bout de temps que je ne suis pas venu vous voir par écrit ! Mais que dalle ! Je continue à vous suivre et surtout à vous fréquenter. Vous nourrissez mon bien-être et surtout ma perception spirituelle et mon contrôle émotionnel.

Cette entrée en matière pour me remémorer. **CE QUE J'ÉTAIS** : Surtout rempli de peurs, d'orgueil, de ressentiment, d'ignorance, et encore, et encore ; je pourrais remplir la page. Et là, un **miracle** s'est produit. Un gars de taverne avec qui je consommais régulièrement m'a traité de : « **Tu es un alcoolique.** » Le coup de madrier entre les deux yeux, j'ai appelé : « **À L'AIDE !** »

**CE QUE JE SUIS DEVENU** : Vous m'avez accueilli, en ouvrant une fenêtre devant moi : « Si tu veux devenir bien, être heureux, c'est écrit dans le mode d'emploi, **«LES DOUZES ÉTAPES»**, avec explication dans toute la littérature AA. »

Au tout début de mon voyage, j'étais parti pour un week-end de Pâques en Abitibi ; j'y suis resté au-delà de vingt ans. J'étais allé apprendre à vivre **« LE MODE DE VIE »**, comme il est écrit dans **la Douzième Étape** : dans tous les domaines de notre vie. Il y avait une grande route pour se rendre à destination. Je ne suis pas encore rendu, mais je vois et je sais que je suis sur la bonne voie. Vous m'avez offert un excellent moyen de locomotion : **LES SERVICES**. Vous m'avez dit : **« les SERVICES »**, ça permet de peaufiner la sobriété dans l'alcool, l'émotivité, la colère et plus.

Vous m'avez offert de faire l'accueil aux réunions du groupe, peu de temps après mon arrivée. Quelques lunes plus tard, vous m'avez offert de prendre en charge, le Comité de Détention. J'étais tremblant, rempli de peurs, avec la confiance à zéro. Mais Dieu merci, j'ai pris la valise. Quel voyage ce fut ! Avec les réunions hebdomadaires, le district et les réunions mensuelles, je n'avais pas le temps de penser alcool. Je peaufinais ma sobriété. Tout ce vocabulaire que vous m'appreniez, se concrétisait : lâcher-prise, l'important d'abord, le pardon pour ne pas cultiver le ressentiment ; tous ces mots-clés m'ont permis de poursuivre ma route. J'apprenais et j'ai découvert **la magie du partage**.

Et est venu le temps des élections au district. J'offrais ma disponibilité à un poste quelconque, mais le Père en haut avait une autre vision que moi. Il a placé mon nom dans le chapeau, pour attiser mes peurs. IL m'a donné la fonction de RDR. Avec les réunions

mensuelles pour le district, aux deux mois à la Région, la naissance du Comité des Régions éloignées, les réunions régulières, IL n'a même pas arrêté là. IL m'a fait la même chose aux élections de Délégué adjoint (encore au chapeau). Après deux ans de travail intense, et beaucoup, beaucoup de voyage, de mettre et remettre le mode de vie en pratique, ma Puissance supérieure m'a retourné chez moi pratiquer **l'humilité, le pardon, le danger du ressentiment et l'accueil**.

J'avais eu la grâce de mettre en pratique une des premières suggestions reçues à mon arrivée à la deuxième réunion chez AA : **« Fait du meeting, qu'il m'avait dit. »** J'ai continué à me rendre à des réunions pour ne pas sombrer, car la nature humaine est très fragile, mais le **Père En Haut** me protégeait en silence. IL m'a rappelé pour me permettre de continuer et d'aller pratiquer tous ces beaux mots si souvent mentionnés : pardon, humilité, accueil, services.

**Le Père en Haut** avait encore besoin de moi. Je suis revenu et j'ai encore été choisi au chapeau et j'ai eu le privilège de vous servir comme Délégué durant la **52<sup>e</sup> CONFÉRENCE** avec toutes mes peurs, mais sachant que je ne me présentais pas seul à cette conférence. Vous m'accompagniez et le Père aussi !



**Ce que je suis maintenant :** Je suis un miracle ! J'ai encore du chemin à parcourir pour arriver à destination. Je sais que la destination n'est pas terrestre. J'en suis maintenant à l'aube de mes 80 ans, à exprimer ma gratitude à tous les échelons de ma croissance. Je suis dans l'abondance de bienfaits et de sérénité. Sans l'aide de ma Puissance supérieure et de tous les membres (de mon opinion ou contre), jamais, jamais je n'aurais pu, même espérer atteindre ce bien-être intérieur qui me permet aujourd'hui de constater que **je n'ai toujours que deux choix** dans tous les domaines de ma vie : **bien ou mal, oui ou non, heureux ou malheureux.**

**C'est ce que je vous souhaite aussi de faire le bon choix et d'être heureux !**

**Marc André G., Délégué, Panel 52**

### GRATITUDE. GRATITUDE. GRATITUDE

Bonjour mes bonnes et bons amis(es) AA, je me prénomme Claude B. et je suis alcoolique. Eh oui, je suis rempli de gratitude envers vous tous, pour tout ce que vous m'avez apporté envers notre Mouvement sans cesse grandissant au rythme de ses occupants. Je suis rempli aussi de gratitude envers ma Puissance supérieure, telle que je La conçois, qui met sur mon chemin des situations et des gens pour m'aider à faire Sa volonté. Mon bilan est extraordinaire.

Alors, je souhaite à toutes les nouvelles et tous les nouveaux serviteurs, une année 2024 au-delà de vos espérances, dans la transparence, l'écoute, la compréhension, la consolation de ceux et celles qui semblent égarés, et cela dans l'amour ; tel que nous

retrouvons dans notre prière de la 11<sup>e</sup> Étape. Que nos 12 Concepts guident vos pas dans l'amour, le service et l'unité.

### **Claude B., alcoolique et RDR sortant Amour Service Unité**



## DÉLÉGUÉ

Bonjour, les amis, mon nom est Normand P. et je suis alcoolique. J'ai le plaisir et le privilège de servir la Région 90 à titre de Délégué groupe 72 pour encore quelques jours.

C'est le cœur gros et la tête remplie de merveilleux souvenirs que je vous écris ce petit texte aujourd'hui. Le 31 décembre marquera la fin de mon mandat de Délégué panel 72. Le calendrier d'activités diminue, ce qui me donne la chance de revoir en rétrospective ces dernières années ici à la Région 90. Une expérience que je chérirai

toute ma vie, des souvenirs plein la tête, et comme c'est écrit dans notre Manuel de Service, c'est une transformation majeure par les expériences vécues comme délégué.

**CHAPITRE 5- LE DÉLÉGUÉ : « Les délégués régionaux ont été élus pour participer en tant que serviteurs de confiance et pour apporter un leadership, dont le Mouvement a besoin. En effet, la Région compte sur son délégué pour aborder les questions d'actualités tout en aidant le Mouvement à préparer son avenir. Étant donné le rôle que les délégués jouent à la Conférence, il n'est pas surprenant qu'on exige beaucoup des délégués en temps et en effort. Les délégués sont chargés de comprendre les expériences, les points de vue et la conscience de groupe de leur Région, tout en étant responsable de la Conférence É-U/Canada toute entière. Voilà pourquoi l'expérience qu'on tire d'un mandat de délégué n'est à nulle part pareille.**



Il est évident que le mot qui me vient en tête est **“MERCİ”** ! Pas le petit merci commun que l'on dit trop souvent de façon distraite, mais bien le **“MERCİ”** qui provient du cœur, le **“MERCİ”** qui émane de la gratitude.

**“MERCİ”**, car je suis reconnaissant de cette incroyable opportunité qu'a été d'être votre Délégué actif de ces deux dernières années et la grande chance qui m'a été donnée de vous représenter à la 72<sup>e</sup> et la 73<sup>e</sup> Conférence des Services généraux.

**“MERCİ”**, pour les deux mandats que j'ai vécus à 100 %. J'ai multiplié les rencontres avec vous, dans vos groupes, dans vos réunions de district et dans vos congrès. Cette disponibilité envers vous m'a permis de bien vous comprendre dans vos défis quotidiens et de bien en saisir les différentes réalités. J'ai aussi maximisé les rencontres avec les trois autres Régions du Québec, que ce soit aux Comités des Délégués du Québec, aux réunions du Conseil d'administration de La Vigne ou aux réunions du Comité de l'Inter provincial. Cela jumelé aux réunions de notre territoire de l'est du Canada, avec nos neuf Régions voisines, m'a permis d'élargir ma connaissance de la structure d'AA et de bénéficier d'une conscience de groupe élargie.

**“MERCİ”**, de m'avoir permis de vivre des expériences à la Conférence (la 72<sup>e</sup> et la 73<sup>e</sup>). Mon expérience comme Président de Comité du Grapevine (73<sup>e</sup> Conférence) a complété la transformation spirituelle de la petite personne que je suis. Il n'y a pas d'experts dans nos rangs et il ne devrait pas y en avoir, car il n'y a pas deux catégories de membres dans AA et nous devrions nous méfier de ceux qui se positionnent en haut de nous. Il ne devrait y avoir que des personnes évoluant

sur le chemin de la progression spirituelle. Mon séjour parmi les Administrateurs m'a permis de vivre cette expérience, de la savourer et de m'en laisser imprégner.

**"MERCİ"**, pour les nombreuses amitiés qui resteront pour longtemps, des gens au service des autres avec qui j'ai tissé des liens forts. Pour demeurer dans les couleurs de la spiritualité, je suis dans l'obligation de remercier les gens dans l'amertume, la méchanceté, la manipulation pour le pouvoir, que j'ai croisé dans mon chemin. Vous êtes tous pardonnés. Votre contact m'a rappelé comment ces démons me guettent moi aussi et que je ne dois pas calculer le temps comme seul moteur de ma raison, mais plutôt me rappeler que quand je serai bien certain que j'ai raison et que je suis prêt à tout écraser sur mon passage, c'est que je serai sûrement dans l'erreur et bien loin de mon Dieu d'amour.

**"MERCİ"**, parce que la somme de ces expériences a fait la personne que je suis aujourd'hui.

**"MERCİ"**, parce que la paix qui m'habite est grande, que mes bases spirituelles sont ancrées plus profondément en moi, et comme résultat, je n'ai pas bu aujourd'hui, ni alcool ni ressentiment.

**"MERCİ"**, car la passion du service est vibrante en moi et cette flamme n'est pas sur le point de s'éteindre.

**"MERCİ"**, pour ce qui vient, je ne me place pas sur un piédestal, mais je demeure au service de l'alcoolique qui souffre, car ma survie et ma forme spirituelle en dépendent.

Vous vous rappelez que j'ai reçu le mandat d'être le responsable du service à la clientèle pour les membres de langue française au

Grapevine depuis juin, terme où j'ai pris la relève d'une ancienne Déléguée qui a occupé ce poste pendant plusieurs années. Ce poste demandant peu, seulement d'être disponible comme "agent de liaison", me garde en contact avec le BSG et toute l'équipe du Grapevine, à mon grand bonheur!

À cela, s'ajoute le mandat de Président du Comité Inter régional du Québec, mandat où j'ai été élu par mes pairs lors de notre rencontre de novembre. Le Comité Inter régional est en transformation et la participation à des projets communs aux quatre Régions est à l'agenda, rappelez-vous la ligne 1-888... Ce mandat va approfondir mes liens et mes connaissances avec les trois autres Régions du Québec et me gardera actif dans notre structure. Que de belles rencontres et de belles discussions à venir !



Et comme je suis toujours un peu hyperactif, j'ai cette force en moi et ce temps de disponible, **"MERCİ"**, mon Dieu, j'ai pris un mandat comme responsable de l'Information publique dans mon district, le 90-03 Joliette. Quand j'étais le RDR de ce district, nous avons eu une session faite par les archives de notre district sur les actions passées de ce comité, j'avais juré à l'époque de prendre la relève un jour et de faire du terrain. Nous



sommes déjà un petit groupe qui s'appliquera à la tâche dans le but que l'alcoolique qui souffre encore nous trouve sur son chemin.

Bref, je vais poursuivre mon chemin dans les services, et je serai toujours disponible si vous faites appel à moi pour un coup de pouce.

Je ne saurais terminer ce petit texte sans féliciter tout les nouveaux serviteurs de la belle Région 90, Debbie et Mélanie, préparez-vous à vivre toute une aventure et sachez que je ne suis pas loin pour aider si vous en sentez le besoin. Nathalie, Jean Marc accompagné de Serge, Danielle et Daniel, félicitations les amis et que la route du service soit bonne pour vous. Et à vous tous qui avez été nommés à un nouveau poste, le meilleur pour vous, que le chemin de service devant vous illumine vos vies et que les expériences vous transforment à jamais !

**Le service est le secret le mieux gardé d'Alcooliques anonymes, partagez-le !**

**Je vous garde dans mon cœur pour toujours.  
Que Dieu vous garde !**

**Normand P., A90P72**

**Délégué Région 90, Groupe 72**

**Comité Grapevine & La Viña**

**del@aa90.org**



**DÉLÉGUÉE**  
**ADJOINTE**

Bonjour à tous, je m'appelle Debbie, je suis alcoolique avant tout et je suis votre Déléguée adjointe pour la Région 90 Nord-Ouest du Québec Panel 72.

Alors que j'écris ce dernier article pour 2023 et que ma fonction de Déléguée adjointe touche à sa fin, je suis remplie de gratitude.

Au cours des deux dernières années de reconstruction après la pandémie, les AA dans leur ensemble se sont heurtés à différents obstacles et difficultés. La nouvelle façon contre l'ancienne façon. Ce que je veux dire par là, c'est que la structure des AA a été ébranlée. Nous avons des membres qui n'ont jamais servi en personne, leurs deux années de service ont été virtuelles jusqu'en 2022. En soi, cela a été un défi, mais en même temps, cela a apporté quelque chose de nouveau aux AA qui n'existait pas auparavant, une facilité à transmettre l'information à la base rapidement. Mais mes amis, il y a beaucoup à dire sur l'expérience des AA avant la pandémie.



C'est la structure des AA qui les a maintenus en vie pendant plus de 85 ans. Je me souviens que lorsque j'ai franchi les portes des AA pour la première fois, j'étais vaincu par mon alcoolisme et j'ai enfin trouvé un endroit où je pouvais m'intégrer. Je ne le savais pas à l'époque, mais j'avais trouvé la solution à tous

mes problèmes liés à l'alcoolisme. Après quelques mois, j'ai rejoint un groupe et j'ai commencé à participer au service des AA. Je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait, mais on m'a dit que pour aller mieux, il fallait que je rejoigne un groupe d'appartenance et que je m'occupe.

Ce groupe avait une structure, en tant que nouvel arrivant, on m'a confié ma première fonction, celle d'accueillir les gens à la porte de la réunion, accompagnée d'un membre plus expérimenté. Puis après deux mois, on m'a confié la fonction d'installation/nettoyage. J'arrivais tôt pour préparer la salle pour la réunion, puis la fermer, nettoyer les cendriers, laver les tasses à café, balayer et laver le sol, tout ça, accompagnée d'un membre plus expérimenté. Le mois suivant, j'ai eu l'opportunité d'être secrétaire du groupe pour le mois, avec un guide détaillé contenant toutes les informations que je devais donner aux membres pour le mois. Ensuite, après six mois en tant que membre du groupe, j'ai eu l'opportunité de présider la réunion pour la première fois. Je me souviens que j'étais très excitée, car j'avais déjà participé à de nombreuses réunions, entendu de nombreux partages et j'étais impatiente de les inviter à partager avec nous dans mon groupe d'appartenance. On m'a enseigné une structure, avant même que je sache ce qu'était une structure.





Aujourd'hui, je vis selon la structure des AA, grâce à l'expérience des milliers de membres qui m'ont précédé. La structure des AA a été décrite dans notre « Manuel de Service » et dans les lignes directrices des AA en se fondant sur des années d'expérience. Chaque fonction, ainsi que son adjoint, est accompagnée de définitions claires fondées sur l'expérience. Je lève la main pour chaque fonction après avoir bien compris ce qu'elle implique et avoir coché la plupart des exigences. C'est ce qu'on m'a enseigné dès mon premier groupe d'appartenance.

14 octobre 2023, lors de l'Assemblée générale, le jour des élections, c'est ce que j'ai fait. Après de nombreux mois de recherche et de discussions avec mes parrains de service, ma famille et mes amis proches et, bien sûr, deux ans en tant que Déléguée adjointe, j'ai levé la main une fois de plus pour rendre

service. Par la main de Dieu (le chapeau), j'ai été élue Déléguée de la 74e Conférence des Services Généraux. Je suis tellement reconnaissante!

Je commence ce voyage spirituel avec plein d'espoir et d'enthousiasme. Avant de lever la main, je m'étais préparée à cette grande responsabilité et j'ai continué à le faire depuis. J'ai la chance d'avoir pour amis de nombreux anciens Délégués (de notre Région et d'autres) qui m'ont tendu les mains pour m'aider dans tous les domaines de ma nouvelle fonction. Comme dans mon premier groupe d'appartenance, je suis entourée de membres expérimentés.

À ma belle Région 90 et à tous ses districts et membres, je serai à votre service et au service des AA dans son ensemble. Nous faisons partie de seulement quatre Régions francophones sur les 93 Régions. Je suis très consciente de la nécessité de faire entendre nos voix et nos besoins spécifiques lors de la Conférence. Je veillerai à ce que votre voix soit entendue et je vous informerai de ce qu'est la voix de la Conférence. Comme on me l'a appris, je ferai toujours passer les principes des AA avant les personnalités.

**Nous avons beaucoup entendu parler de l'unité et du désir de l'obtenir au cours des deux dernières années, alors que nous reconstruisons la structure des AA après la pandémie.**

- **Comme l'indique la 1<sup>ière</sup> Tradition : « Notre bien-être commun doit passer en premier ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA. Chaque membre des Alcooliques anonymes n'est qu'une petite partie d'un grand tout. Les AA doivent continuer à**

**vivre, sinon la plupart d'entre nous mourront sûrement. C'est pourquoi notre bien-être commun passe avant tout. C'est ainsi que la structure des AA, par l'entremise des 36 principes spirituels des AA, donne naissance à l'unité. »**

Alors, mes amis, si l'unité est vraiment notre désir pour nos Groupes, nos Districts, nos Régions et à la Conférence, nous devons nous fonder dans la structure des AA et travailler ensemble pour ce but commun.

En conclusion, alors que vous lisez cet article, Noël et le Nouvel An approchent à grands pas. Je voudrais donc prendre le temps de vous souhaiter, à vous et à vos familles, un très Joyeux Noël et une bonne année.

Rétablissement Unité Service, Joyeux, Heureux et Libre !

Dans l'amour et le service.

**Debbie L., Déléguée adjointe, P72**

**Région 90 Nord-Ouest du Québec  
Deladj@aa90.org**





*Voilà les amis, je suis à la fin de mon terme. Je vous remercie tous de m'avoir permis de servir à la Région 90. Ce n'était pas toujours facile, j'ai dit souvent ma prière de sérénité et je devais faire confiance à ma Puissance supérieure. Pour moi, les Douze Étapes sont primordiales pour servir dans l'amour et le respect. Vous faites tous partie de mon rétablissement. Michel G., qui a été Administrateur universel du Canada m'a dit un jour : «C'est lorsque l'on termine une fonction que l'on connaît un peu plus ce que ça implique. Ta Puissance supérieure ne t'abandonnera pas.»*

*Si vous semez de l'amour, vous en récolterez!  
Faute de combattants, la guerre cessa!  
Bonne continuité à tous!*

*Pauline C., Comité du Bulletin l'Héritage*



## Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses

Les réceptions des fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux membres. Mais beaucoup d'entre nous ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui nous permettront d'être joyeux et sobres.



**1** Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous pour répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central, transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques dans un hôpital.



**2** Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.



**3** Gardez à portée de la main votre liste téléphonique des membres des AA. Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.



**4** Renseignez-vous sur les réceptions, réunions et autres rassemblements projetés pour le temps des Fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.



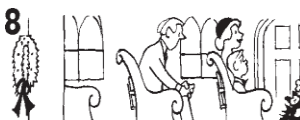
**5** N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses quand vous buviez ? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.



**6** Si vous devez aller à une réception où il y a de l'alcool et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre, ayez des bonbons à votre portée.



**7** Vous n'êtes pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un « engagement important » que vous devrez respecter.



**8** Allez à l'église, n'importe laquelle.



**9** Ne restez pas inactif, à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu: lisez, visitez des musées, marchez, écrivez à vos amis.



**10** Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes. N'oubliez pas - 'un jour à la fois'



**11** Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour



**12** « Après avoir connu... » Inutile de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà..

## ACTIVITÉS DE LA RÉGION

### Réunion des Présidents de Comités, Groupes de travail, Membres de Bureau, Visiteurs

Quand : Vendredi, le 1 décembre 2023

Heure : 19:00

Endroit : 282, De Villemure, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5V2

### Comité Régional

Quand: Samedi, le 2 décembre 2023

Heure: 9 :00

Endroit : École secondaire Laval Junior, 2323 boul. Daniel Johnson, Laval

(Parrallèles : La Vigne, Centre de détention, Information publique, Publications, Traitement et accessibilité)

### Présidents sortants et nouveaux

Quand : Samedi, le 9 décembre 2023

Heure :9 :00

Endroit : 282,  
De Villemure, Saint-Jérôme

### Partage RDR, RDRA (Réservé)

Quand : 26 janvier 2024

Heure : 19 :00

Endroit : Plate-forme numérique

Le RSG : un poste clé chez les AA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette séance d'information s'adresse à toutes les personnes qui ont une fonction de RSG, RSGA ou qui pensent le faire. Tout membre AA intéressé par les services chez Alcooliques anonymes est bienvenu.</li> </ul>
Le Groupe des AA... Là où tout commence.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette séance d'information s'adresse à toute personne qui est intéressée par le fonctionnement du groupe dans l'esprit d'Alcooliques anonymes.</li> </ul>
Les Douze Traditions- Synthèse de l'Expérience des AA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Nos traditions sont des guides vers de meilleurs façons de travailler et de vivre» Bill W.</li> </ul>
Les 12 Douze Concepts des services mondiaux...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette séance d'information nous aide à mieux comprendre le fonctionnement et la structure d'Alcooliques anonymes.</li> </ul>
Les finances! Où va l'argent?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette séance d'information va nous permettre de mieux comprendre l'importance de la septième tradition et nous démontrer que l'alliance de l'argent et de la spiritualité vont de pair.</li> </ul>
Rôle du RDR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le RDR est le lien essentiel entre le RSG de chaque groupe et la structure de service régionale, dont fait partie le délégué de la Région à la Conférence des service généraux.</li> </ul>
Sessions d'information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mission est de faire connaître la structure des AA, et répondre aux besoins des membres, des groupes et de la Région dans le but de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore tel que décrit dans la 5e tradition.</li> </ul>

**Services offerts par la Région 90 et disponibles pour vos districts**

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