

L'HÉRITAGE



Editorial	p. 02	Marc-André G., P-52	p. 12
Debbie L., Déléguée P74	p. 02	Shirley S., Trésorière	p. 14
Mario G.	p. 05	Huguette C., District 90-09	p. 14
Dany S., Secrétaire	p. 05	Yves G., Prés. Com. CDD	p. 15
Serge D. Centres détention adj.	p. 06	Mélanie C., Dél-Adj., P-74	p. 16
Sylvain P.	p. 07	Jean-Marc B., Vice-Président	p. 17
Martin L., Prés. Com. La Vigne	p. 09	Congrès	p. 18
Luc S., District 90-26	p. 09	Activités de la Région	p. 19
Mélinda Mc., CDD 90-03	p. 11	Services offerts à la Région	p. 20

ÉDITORIAL

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

L'association des Alcooliques anonymes a été qualifiée d'organisation à l'envers, à cause de ce principe qui veut que la « responsabilité finale et l'autorité suprême de nos services mondiaux appartiennent aux groupes — plutôt qu'aux administrateurs, au Conseil ou au Bureau des Services généraux à New York » (*Les Douze Concepts illustrés*).

Toute la structure de l'association des AA repose sur la participation et la conscience de chacun des groupes ; la manière dont ces groupes mènent leurs affaires se répercute sur l'ensemble du mouvement des AA. Ainsi, nous devons toujours garder à l'esprit que nous sommes tous responsables de notre propre abstinence et, **en tant que groupe, de la transmission du message des AA à l'alcoolique qui souffre et qui nous tend la main en quête d'aide.** Il n'y a chez les AA aucune autorité centrale, l'organisation y est réduite à l'essentiel et une poignée de Traditions tiennent lieu de règlements. Bill W., un des fondateurs, faisait remarquer, en 1960, que « **nous obéissons de bon gré [aux Douze Traditions] parce que nous le devons et parce que nous le voulons. Le secret de leur force réside peut-être dans le fait que ces principes vivifiants émanent de l'expérience vécue et sont enracinés dans l'amour.** » *Tiré du dépliant « Le groupe des AA...là où tout commence », page 10.*

Je m'appelle France F., P70, alcoolique, et je vous servirai pour les deux

prochaines années à nous produire un beau bulletin régional, l'Héritage. Bien entendu, je ne peux y arriver seule. Donc, j'aurai besoin de vous tous.

Je vous vois tous, les membres du bureau, les présidents de comité ainsi que les présidents des groupes de travail former un grand groupe qui s'appelle la Région 90. Sans pour autant oublier les RDR qui œuvrent dans leur district respectif, tous dans le même sens... soit, pour répondre à l'alcoolique qui souffre encore et qu'une main soit toujours tendue pour accueillir d'une façon ou d'une autre, l'alcoolique qui souffre encore et qui cherche...

France F. P-70, Présidente du Bulletin l'Héritage
bullreg@aa90.org



DÉLÉGUÉE

Bonne année 2024 !

Eh oui! Le voyage spirituel commence pour nous tous! je m'appelle Debbie L., Déléguée, P74, Région 90 Nord-Ouest du Québec.

J'ai reçu mon comité pour la 74^e Conférence des Services généraux. Je ferai partie du Comité des Administrateurs de la Conférence. Dieu n'est pas distrait ; j'ai été très intéressée par le fait que, pour la première fois dans l'histoire des AA, un Canadien de classe B (alcoolique) sera présenté comme candidat pour siéger comme président du Conseil des Services généraux des Alcooliques anonymes, Scott H., ancien administrateur universel du Canada. Je suis très reconnaissante de faire partie de ce moment historique des AA.

Au cours de la Conférence, le comité se réunira trois fois. Tout d'abord, nous tiendrons une réunion conjointe avec le comité du Conseil pour la mise en candidature, afin que les administrateurs et les délégués aient l'occasion de discuter du rapport du comité des administrateurs et d'échanger sur les questions qui intéressent le comité. Aucune action n'est entreprise lors de la réunion conjointe. La réunion conjointe est prévue pour durer une heure.

Des mesures sont prises lors des réunions du comité de la Conférence le lundi matin et le mardi matin. Le Comité de la Conférence peut formuler des recommandations à soumettre à l'ensemble de la Conférence plus tard dans la semaine. Si elles sont approuvées, ces recommandations deviennent des résolutions de la conférence.

Lors de la réunion du mardi de notre comité de la Conférence, nous examinons tout d'abord les recommandations à faire à l'ensemble de la Conférence. Ensuite, le comité élira un

président et un vice-président du comité pour 2025, parmi les délégués de première année membres du comité. Il est important que cette élection soit le dernier point à l'ordre du jour du mardi matin.

Articles à l'ordre du jour du comité : (A noter: il peut y avoir des articles supplémentaires après la réunion du conseil d'administration de janvier 2024)

Examiner les curriculum vitae des candidats pour :

- Administrateur territorial du Centre-Ouest
- Administrateur territorial pour l'Ouest du Canada
- Révision de la liste des administrateurs et des directeurs du Conseil des Services généraux des Alcooliques anonymes, Inc.
- Examiner la liste des administrateurs de AA World Services, Inc.
- Révision de la liste des administrateurs de Grapevine, Inc.
- Examen du rapport sur l'état d'avancement de la mise à jour de la brochure « Vous croyez-vous différent ? »
- Examiner les lignes directrices et les paramètres concernant la date limite de soumission des points à l'ordre du jour de la conférence. (La date limite est désormais fixée au 15 septembre)

Voici quelques informations sur ce comité :

COMITÉ DES ADMINISTRATEURS DE LA CONFÉRENCE

Ce comité est composé d'au moins neuf membres votants et d'un secrétaire sans droit de vote.

Les nouveaux membres du panel seront tirés au sort géographiquement à la mi-décembre (au moment de la réunion du conseil d'administration de l'A.A.W.S.) en présence de deux administrateurs ou membres du Comité des administrateurs de la Conférence des services généraux. Les membres du comité sont les suivants : pas plus de cinq délégués du panel de l'année précédente (ils continuent à siéger dans ce comité pour leur deuxième année), et pas plus de cinq délégués du panel de l'année en cours.

Le nouveau président et le vice-président sont élus par vote écrit lors de la dernière réunion du comité pendant la session de la Conférence, parmi les membres du panel de première année et prennent leurs fonctions immédiatement après la Conférence.

PROCÉDURE

1. Se réunir en comité pendant la réunion annuelle de la Conférence des Services généraux.
2. Se réunir conjointement au moins une fois avec le comité du Conseil pour la mise en candidature au cours de la réunion annuelle de la Conférence.
3. Formuler des recommandations, obtenues en comité par un vote à la majorité, à l'intention de l'ensemble de la Conférence.
4. Présenter ces recommandations à la Conférence pour approbation, désapprobation ou amendement dans

un rapport établi par le président de la commission.

5. Entretenir une correspondance avec le secrétaire du comité et les autres membres du comité au cours de l'année.

6. Le président du comité de la Conférence doit rester en contact permanent avec le président du comité du Conseil pour la mise en candidature.

Je vous tiendrai informés des actions de mon comité et de tous les comités de la Conférence tout au long de mon mandat et de ça, je suis responsable.

Amour, Unité et Service,

Debbie L.

Déléguée, P74, Région 90

Comité des Administrateurs de la Conférence

Nord-ouest du Québec

del@aa90.org

Thème de la 74^e Conférence des Services généraux « Des liens basés sur l'Amour, l'Unité et le Service »



LA CONFIANCE EN SOI

Bonjour! Mon nom est Mario G. et je suis membre des Alcooliques anonymes qui n'a pas pris son premier verre pour aujourd'hui.

Je suis reconnaissant envers le mouvement qui m'a appris à être responsable dans ma vie. J'ai toujours eu un manque de confiance en moi dans ma vie personnelle et avec le temps, c'est en servant dans les services AA que j'ai pu me reconstruire une confiance en moi. Le bénévolat a toujours fait partie de ma nature.

J'ai commencé par prendre une tâche de café dans mon groupe d'appartenance et graduellement, j'ai pris la décision d'aller servir au district pour combattre mes peurs. Puis petit à petit, j'me suis impliqué dans le congrès de Laval.

L'année suivante, j'ai pris un poste de RDRA où j'ai pu m'épanouir. Pour moi, servir dans la fraternité des AA est une obligation pour servir mon prochain.

Aujourd'hui, je suis revenu à la base en prenant un poste de RSG. Quand je tiens mon esprit occupé, je ne suis pas préoccupé.

Merci

Amour et Services.

Mario G.



SECRÉTAIRE

Hier soir, le 13 décembre 2023,

Je vivais dans mon cœur plein de gratitude pour mes années de service au sein du district 90-03. La salle est comble, 16 RSG présents, des représentants de comités et plusieurs visiteurs. Parmi ces derniers, des nouveaux serveurs pour les groupes. Ils sont la relève, tout comme moi lors de mon arrivée au district, il y a de cela 12 ans. Les gens arrivent souriants, heureux et plusieurs ont apporté un plat pour que l'on soupe ensemble. C'est une journée émotive, je remets mes clés à mon successeur, Richard. Nous échangeons des informations pertinentes afin de faire le suivi au district. Bien sûr, nous allons encore nous contacter pour les derniers transferts de signatures. J'ai tout mon monde autour de moi.

Le district prend de l'envol, * c'est grâce à l'attrait des gens passionnés de services. *

Tous sont heureux du parcours accompli et de l'effet du service sur eux.

On me dit « Quand j'ai commencé, je ne parlais pas, aujourd'hui je sais m'exprimer, l'implication m'a changé. Je le dois à mon poste de RSG, sinon je ne serais pas avec vous dans une salle d'Alcooliques anonymes. » Quel beau privilège d'entendre ces mots!

Mon adjointe, Josianne, termine son mandat pleine d'émotions. Des liens se sont créés à jamais. Nous ne serons plus jamais seules ! Une adjointe pleine de talents et d'idées, me supportant dans les moments difficiles. Nous avons traversé la fin de la pandémie qui nous a tant ébranlés dans le Mouvement. Nous en sortons la tête haute, grâce à notre détermination et l'Amour qui nous unit. Je lui souhaite de s'accomplir dans son nouveau district au 90-26 pour les deux prochaines années en tant que RDRA.

Un membre, RSG sortant, me partage : « À la dernière réunion, j'étais assis à la table en avant près de toi. Dieu fait bien les choses, cela a été agréable. Il y a deux ans, on m'aurait dit que je serais à tes côtés pour être secrétaire, je n'aurais jamais cru cela possible. » J'ai cru en ce serviteur dès son arrivée au district. Je perçois maintenant une personne pleine de gratitude!

Dieu nous réserve de belles transformations pour chacun de nous. Et c'est dans les services que je me suis sentie transformée. J'ai dépassé mes limites, mes peurs et Dieu a fait le reste.

Ma marraine, si précieuse, me guide, et me dit souvent : « L'expérience nous démontre. » Expérience, Force et Espoir !

Une fin de mandat gratifiante! Des personnes inoubliables et des moments magiques et spirituels !

Une belle fin d'histoire au district 90-03. Pour 2024, une nouvelle expérience m'attend à la région 90.

**Votre secrétaire pour vous servir
Amicalement, Dany / Danielle S.
Secrétaire R-90.**

Amour, Service et Gratitude pour
Alcooliques anonymes.



ADJOINT AUX CENTRES DE DÉTENTION

Sans implication, je n'y serais jamais arrivé...

Bonjour à vous tous, chers membres, mon nom est Serge D., je suis alcoolique, 19 ans d'abstinence continue de toutes substance qui ont TRÈS altéré mes comportements.

Dans ces 19 ans, il y a eu des hauts et des bas, comme la plupart d'entre nous. Pour modérer mes hauts, il y a eu mes implications, pour dédramatiser mes bas, il y a eu mes implications. Donc je peux affirmer avec certitude qu'étant impliqué dans mes fonctions, ça m'a permis de vivre un certain équilibre entre quand je n'allais pas bien et/ou tout autant quand j'allais un peu trop bien.

Il ne m'est jamais arrivé de sortir d'une réunion plus mal en point que quand j'y suis arrivé.

Je cumule plusieurs fonctions, dont des fonctions que je ne me savais jamais capable d'être à la hauteur. Mais que ce soit au groupe, au district, ou à la région, vous m'avez accepté tel que je suis. C'est votre faute si je suis si près de la vingtaine d'années d'abstinence, vous m'avez démontré tellement d'amour que la motivation de continuer mes implications m'a été facile.

Je dis souvent une chose : la longévité de l'abstinence passera toujours par l'implication.

AMOUR ET SERVICE

Serge D. Adjoint, comité des centres de détention de la Région 90



UN RSG RECONNAISSANT

L'expérience de RSG et son implication.

Sylvain P., RSG du Groupe Dimanche matin Lavaltrie

Bonjour chers(es) membres de la conscience de groupe, RSG, membres des comités et autres membres visiteurs

AA. C'est avec beaucoup de regret, mais sans trop de nostalgie, qu'aujourd'hui je remets le flambeau de la tâche de RSG à un autre membre serviteur de confiance élu par la conscience de groupe.

Regret pour moi, puisque une fois engagé, le désir de servir AA est devenu non pas une simple tâche machinale mais un rôle important pour le bon maintien et l'équilibre de notre groupe et dont la responsabilité d'assister aux réunions a demandé parfois une grande discipline. Un choix déterminant pour grandir et maintenir une abstinence durable et atteindre un certain degré de sobriété. Cette fonction m'a transporté au-delà de mes espérances. Visites et réunions mensuelles au bureau du District et deux annuelles à la Région. Des rencontres que je n'aurais pu imaginer.

Pas de place à la nostalgie. L'évolution du processus pour maintenir notre bien-être commun, le respect des membres de la conscience de groupe, la préservation de l'anonymat, le respect des traditions et le maintien de l'unité de groupe furent tout un défi pour moi et vous m'avez appris. Vous m'avez enseigné de votre présence, de vos expériences. Vous m'avez démontré vos forces, vos faiblesses, votre vulnérabilité. Vous m'avez partagé votre vécu, votre cheminement. Vous m'avez rassuré lors de craintes, de doutes. Vous m'avez aimé exactement tel que j'étais. Bref, vous m'avez transformé, vous m'avez éduqué, vous m'avez appris à vivre. Bien sûr, d'autres m'ont critiqué, jugé, rabaissé et même parfois ignoré.

Pas facile de plaire à tous. Arianne Moffat a dit : « L'ouverture d'esprit n'est

pas une fracture du crâne. » Ce qui m'a permis de me centrer sur mon objectif premier, c'est-à-dire DIEU, MON rétablissement et servir avec Amour et Tolérance qui est notre code de conduite. Devenir quelqu'un pour quelqu'un, avoir le réflexe de tendre la main à celui qui souffre encore, être aux aguets d'un regard fuyant, être à l'écoute d'un nouveau(elle) ET MÊME D'UN MEMBRE de longue date, l'accueillir tel qu'on m'a reçu. Voilà pourquoi, aujourd'hui, le sentiment de satisfaction du travail accompli m'habite et me remplit de GRATITUDE envers vous tous.

Malgré l'arrivée de ce mandat rendu à terme, j'en retire une expérience grandiose que je souhaite à tout membre désireux de se rétablir. Le travail ne s'arrête quand même pas là. D'autres fonctions m'attendent. La maladie ne prend pas de vacances et demeure Puissante, Déroutante, Sournoise.

Eh oui! Un mandat de deux ans à servir AA pour transmettre par le billet du bulletin de nouvelles les informations pertinentes provenant du BSG pour certaines et d'autres concernant nos différents groupes, les Congrès, les dates anniversaires des groupes, les réunions d'affaires, les rassemblements provincial, régional, international, nouveaux groupes, fermetures de groupes, groupes ayant besoin de support, modifications de dernières minutes et bien d'autres activités.

J'ai eu l'opportunité d'assister au Forum territorial de l'Est du Canada en mai 2022 à l'Île-du-Prince-Édouard et j'ai vécu L'ASTECAA en Ontario en février 2023. Occasions qui ont fait partie de ce

magnifique mandat. Des rencontres avec les Président, VP et Délégué à la Région, RDR et RDRA aux Districts ainsi que d'autres RSG et RSGA. Visites de d'autres groupes et des rencontres merveilleuses par l'implication. Des liens d'amitié, de fraternité se sont avérés et concrétisés comme étant les colonnes et piliers d'un grand Temple qu'est Alcooliques anonymes.

Un travail d'équipe colossal qui a demandé, bien sûr, de l'implication, de la persévérance, du temps, mais avant tout un désir sincère de vouloir s'en sortir et ce, peu importe la tâche à accomplir, le nombre d'heures à y consacrer.

Un cheminement qui sans doute laissera des traces dans vos cœurs. Pour ma part, je suis gravé de cette belle aventure et de vos nombreux témoignages d'espoir qui me donneront pour le futur, à moi et à d'autres, je le souhaite, la SÉRÉNITÉ d'accepter les choses que je ne peux changer, le COURAGE de changer les choses que je peux et la SAGESSE d'en connaître la différence.

Aujourd'hui, je me souviens d'où je viens. J'ai un peu grandi. AA ça fonctionne. Ose et implique toi.

Merci de votre confiance.

Sylvain P., membre des Alcooliques anonymes. L'Épiphanie.



COMITÉ DE LA VIGNE 2.0

Coucou à tous, je suis Martin, alcoolique en rétablissement.

Voilà 2024 qui est arrivée et un grand pas de plus dans mon rétablissement. Mon terme pour les deux prochaines années est commencé pour moi en tant que président au comité de La Vigne 2.0 au sein de notre belle Région 90. Une belle aventure avec une belle gang à la région débute et je suis rempli de gratitude pour la personne que je suis devenu maintenant.

Un gros merci à toi, ma belle France. J'ai beaucoup appris en tant qu'adjoint au comité de La Vigne 2.0 et je suis prêt pour mon mandat de président. J'ai aussi terminé un terme de deux ans dans mon district comme RLVD au 90-03 et j'ai adoré cela.

Les services me font tellement grandir et toujours pour l'alcoolique qui souffre. Merci de me faire confiance pour vous servir. Je poursuis le travail débuté par ma prédécesseure pour nos sessions d'échanges de vues sur La Vigne 2.0.

Un gros merci à mon parrain de service et à tous les membres ainsi qu'à vous tous, membres serviteurs à la région 90.

Je vous souhaite une belle année 2024 avec santé bonheur et sobriété

AMOUR ET SERVICE

**Martin L., Président du comité de La Vigne 2.0
Région 90 du Nord-Ouest du Qc**

SERVITEUR D'EXPÉRIENCE À LA RÉGION 90



Le leader chez les AA

Bonjour, mes amis(es) AA, mon nom est Luc S. et je suis un alcoolique.

Aujourd'hui, je souhaite m'entretenir avec vous sur une grande qualité chez les AA : le leadership. Il y a dans le Manuel du Service une belle définition du leader et la voici :

« Un leader chez les AA, c'est donc un homme ou une femme qui peut personnellement mettre en pratique des principes, des orientations et des plans d'action, avec suffisamment de dévouement et d'efficacité pour que nous ayons tous le désir de l'appuyer et

de l'aider dans son travail. » (réf. Manuel du Service p.37)

Je trouve là une image forte des membres AA possédant cette grande qualité. J'ai vécu cela au district 90-26 pendant plusieurs années comme serviteur au comité d'Information Publique, au poste de RDRA et RDR. Ensuite j'ai continué de servir à la Région comme adjoint au comité des Publications, président de ce comité, président à la Vigne et aussi au Bulletin « Héritage. » Que j'ai grandi durant ces années en humilité, en don de soi, en respect de l'autre, tout en me faisant des amis partout dans le Québec. Sans trop m'en apercevoir, je me suis construit une banque de souvenirs, d'expériences et de connaissances pour remettre ce que j'ai reçu de AA. J'ai acquis de la reconnaissance au fil des ans et je crois que Dieu m'a sorti de mon alcoolisme pour aider ceux et celles qui sont en quête d'aide.

Au niveau du district, le Manuel du Service nous parle du leadership; en voici un extrait : « *Le RDR qui arrive à mettre de côté ses propres opinions pour mieux écouter et soutenir les RSG de son District, et pour mieux comprendre et faire avancer la conscience des groupes du District, met en pratique deux importants principes de leadership chez les AA : montrer par l'exemple et servir avec humilité.* » (réf. Manuel du Service p. 13)

Pendant mon terme de RDR du 90-26, j'ai participé à un Forum de l'Est du Canada à Trois-Rivières en 2009. Nous étions plus de 500 participants et j'ai vu la grandeur de AA étant donné la présence de plusieurs membres du BSG, des membres de l'Ontario et des

Maritimes. C'était le début des problèmes d'anonymat sur Facebook. J'ai pu en apprendre plus sur comment fonctionnait ce nouveau moyen de communication et en discuter avec les RSG au district. J'ai fait un rapport de six pages au district de mes notes prises lors de ce Forum. J'étais vraiment fier de servir les RSG qui m'avaient permis d'y participer.

Le Service nous fait vivre notre mode vie parce que nous vivons des journées entières entre serviteurs dans nos réunions de comités régionaux, congrès, forums, ASTECAA. C'est tellement plaisant de servir dans la joie et la paix d'esprit. Je me sens utile et quelqu'un pour quelqu'un. Ces deux émotions me motivent beaucoup. Quand j'ai commencé à servir, c'est l'attrait du délégué, Jean-Marie A., et du RDR, Luc M., qui m'ont motivé à accepter de lever ma main et Dieu m'a aidé à faire la fonction que je ne pensais pas être capable de faire. Je n'en reviens même pas de penser que si je n'avais pas levé ma main pour offrir le peu que j'avais, tout ce que j'aurais manqué, WOW! Merci, mon Dieu! C'est seulement de la gratitude qui monte!

Je te remercie d'avoir pris le temps de lire ce texte et je te souhaite d'expérimenter ces Étapes, ces Traditions et ces Concepts!

Passes une autre belle journée!

**Luc S.
District 90-26**



SOUS- COMITÉ CDD 90-03

La relève

Je tiens à souligner mon énorme gratitude envers cette femme, Martine, qui a pris la relève bien avant que son mandat de responsable du sous-comité correctionnel du district 90-03 débute. Elle est pleine d'énergie et de nouvelles idées pour le comité. Les deux prochaines années vont être bien intéressantes...

Fin de mandat

Je termine ce merveilleux périple avec ces chers membres du district 90-03. Comme certains ont été mis au courant, je déménage à Québec très prochainement. Nous allons donc peut-être nous recroiser, mais je serai dans une autre région!

Plus sérieusement, je vous remercie d'avoir eu la confiance de me léguer ce comité qui prenait la poussière sur les tablettes depuis quelques années. Ce fut

un énorme défi pour moi et, à de multiples reprises, j'ai eu l'impression d'être dépassée par ce poste. Vous m'avez tout de même accueillie à bras ouverts et vous m'avez guidée dans ce processus. J'ai appris à m'affirmer et aujourd'hui, j'ai conscience que je ne serai jamais parfaite aux yeux de tous.

Je crois avoir été en mesure de repartir « officiellement » ce comité au district. Plusieurs bénévoles se sont manifestés et nous avons même une conscience de groupe qui se développe! J'ai participé à plusieurs événements du district et de la région. *Les Tenaces* sont de retour, je pense que le message a passé.

Je dois tout de même avouer que mon manque de temps et la distance m'ont mis quelques bâtons dans les roues. Je crois, de mon point de vue personnel et avec un certain recul, que ce poste aurait été beaucoup plus facile pour quelqu'un qui s'implique dans le district. C'est plus facile de créer des liens et d'inviter les membres à venir s'impliquer dans leur coin!

Pour terminer, je vous remercie pour une dernière fois. J'ai maintenant un peu plus de deux ans d'abstinence et avec beaucoup plus d'assurance que la première fois où j'ai mis les pieds au district. *Alcooliques anonymes* sauve des vies à l'intérieur et à l'extérieur des murs.

Merci, je passe maintenant le flambeau à Martine.

Mélinda Mc., Responsable, comité correctionnel du district 90-03, Joliette



DÉLÉGUÉ P52

Bonjours 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 ressentiments, 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 « **t'es un alcoolique** » Le coup de madrier entre les deux yeux! Et 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 A.A.

Au tout début de mon voyage, j'étais parti pour un week-end de Pâques en ABITIBI, ... j'y suis resté au-delà de 20 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, émotif, colérique, ... 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 peur, avec la confiance à zéro Mais Dieu merci! J'ai pris la valise! ... Quel voyage ce fut! Les réunions hebdomadaires, le district et les réunions mensuelles. 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, ... et tous ces mots clés m'ont permis de poursuivre ma route. J'apprenais, 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, mes 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 voyageant, de mettre et remettre le mode de vie en pratique, ma P.S., m'a retourné chez moi pratiquer; ... **l'humilité et le pardon et 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... la nature humaine est très fragile... mais le Père En Haut me protégeait en silence Et 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 ... encore choisi au chapeau, avoir le privilège de vous servir comme délégué durant la 52^{ième} CONFÉRENCE, ... avec toutes mes peurs, mais sachant que je ne me présentais pas à cette CONFÉRENCE... seul ! 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 P.S. 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! D'être heureux!

**Marc-André G.
Panel 52**





TRÉSORIÈRE

Il y a deux ans, j'offrais mes services au poste de trésorière, quelle aventure!

Je ne savais vraiment pas ce qui m'attendait, mais avec beaucoup de patience et persévérance, me voici en fin de mandat. Ces deux années ont fait beaucoup pour moi. J'ai appris à faire des entrées dans « Sage », un logiciel de comptabilité, pour ensuite les transférer dans un dossier « Excel » et surtout ne pas toucher aux formules, parce que cela change la donne. J'ai aussi appris à mettre des documents en PDF, puis organiser les pages, changer les dates ou les montants; tout cela est bon pour l'estime de soi. 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 et toute une gymnastique intellectuelle, mais je

suis fière d'avoir persévéré 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: 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 du bateau 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, 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-même, 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 S., trésorière, Région 90



LE SERVICE DANS AA

J'ai commencé à m'impliquer dans AA, dès ma première année d'abstinence. C'est un ancien Délégué (Richard G.) qui m'a dit l'importance de m'impliquer si je veux rester abstinent. J'ai fait le café à mon groupe d'attache, après j'ai été RSGA et RSG.

Dans une Assemblée générale du mois de mai, la Région avait besoin d'une Secrétaire, à la suite de la démission de la Secrétaire. Mon RDR m'a demandé si je voulais me présenter, alors j'ai dit oui. J'ai été élue. J'ai été très heureuse et enthousiaste, mais l'adrénaline est descendue, quand j'ai vu tout le travail comme Secrétaire de la Région. C'est une moyenne de 30 réunions par année. Après mon mandat, j'ai été élue comme Trésorière, Vice-présidente. Je me suis présentée comme Présidente, mais je n'ai pas été élue. Dieu avait d'autres plans pour moi. J'ai fait le poste de Trésorière de mon district ainsi que RDRA et RDR. Je viens de terminer le poste de Secrétaire à mon district. J'ai aussi pris le poste de responsable pour La Vigne AA dans le district 90-09.

Je suis Présidente adjointe aux publications dans mon District 90-09 à Saint-Jérôme. Mon implication dans AA

m'a permis de faire grandir ma patience et ma tolérance; même si je ne suis pas d'accord après un vote sur une proposition, je me rallie à la conscience des membres. Je suis heureuse de servir AA pour l'alcoolique qui souffre encore.

Amour et Service
Huguette C.,
District 90-09



COMITÉ DES CENTRES DE DÉTENTION

Bonjour, mon nom est Yves G, je suis alcoolique

Président du comité des Centres de Détention, dans notre belle Région 90.

Le comité des Centres de Détention vous souhaite une belle et heureuse année 2024, dans la sérénité, la paix, la santé, et une année d'abondance.

Lors du Congrès des Centres de Détention qui avait lieu le 11 novembre 2023, un membre m'a demandé pourquoi un tel congrès.

Un congrès, c'est de l'information publique, c'est l'occasion de rencontrer et d'échanger avec des membres que nous voyons peu souvent, tout au long de cet événement.

Un tel congrès a aussi lieu pour le nouveau, et/ou l'alcoolique qui souffre encore. Si ce dernier retourne à ses vieilles habitudes, il pourrait à son tour devenir un membre incarcéré à l'intérieur des murs.

Le Congrès des Centres de Détention est, avant tout, pour voir et entendre des ex-détenus qui ont découvert AA en prison, que notre magnifique mode de vie fonctionne à l'intérieur des murs.

Si tu veux t'impliquer sur le Comité des Centres de Détention, venir partager ton histoire, et qui sait, t'impliquer dans une réunion à l'intérieur des murs, n'hésite pas à m'écrire à mon adresse électronique, qui paraît au bas de ce texte.

Merci et au plaisir!

Amour et Service

Yves G.

Président du Comité des Centres de Détention.

Région 90, Nord -Ouest du Québec

cdet@aa90.org

Joyeuse St-Valentin à tous. L'AMOUR



Bonjour, membres de la Région 90! Au moment de vous écrire ces quelques lignes, je suis en transition du poste de présidence vers ma nouvelle fonction de déléguée adjointe. C'est un beau changement. Je découvre cette nouvelle équipe que vous avez choisie, constituée de gens que je connaissais déjà et qui occupent eux aussi de nouvelles fonctions. Quel beau principe que celui de la rotation! Voici ce que nous retrouvons à ce sujet dans le *Manuel du Service chez les AA et les 12 Concepts de services mondiaux*, p.107:

« APPENDICE E : LE PRINCIPE DE LA ROTATION

Le principe de la rotation découle de la Deuxième Tradition : « *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. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.* » De plus, les Neuvième et Onzième Concepts parlent du Principe de la Rotation dans les Services généraux. (...)

Appendice E, Tiré de la brochure : Le Groupe des AA :

Traditionnellement, la rotation veille à ce que les tâches dans les groupes, comme toute autre chose chez les AA, se transmettent afin que tous partagent. Bon nombre de groupes ont des adjoints aux différents serviteurs de confiance, qui peuvent prendre la relève en cas de besoin. Il peut être difficile de se retirer d'un poste qu'on aime. Quand on a fait du bon travail, quand on ne voit honnêtement personne qui soit prêt, compétent et disponible pour prendre la relève, et quand tous vos amis sont d'accord avec vous, c'est particulièrement difficile. Mais cela peut être un geste important vers la croissance — un geste d'humilité qui représente pour certains l'essence spirituelle de l'anonymat. L'anonymat dans notre association signifie entre autres choses que nous renonçons au prestige personnel pour tout service des AA destiné à aider les alcooliques. De plus, conformément à l'esprit de la Douzième Tradition, il nous rappelle constamment de « placer les principes au-dessus des personnalités ». Plusieurs membres en fin de mandat trouvent gratifiant de prendre le temps de partager leur expérience avec la personne qui entre en fonction. La rotation nous amène à connaître des joies spirituelles infiniment plus durables que toute célébrité. Aucun « standing » AA n'étant en jeu, nous n'avons pas à nous battre pour des titres ou des honneurs — nous sommes entièrement libres de servir selon les besoins.

Ressources additionnelles : *Les Douze Concepts des services mondiaux ; Les Douze Traditions illustrées (brochure) ;*

Les Douze Étapes et les Douze Traditions. »

Il y a une mine d'expérience dans le groupe sans toutefois y avoir d'expert. Chacun a son bagage acquis au cours de ses précédents mandats et sait bien que les nouveaux serviteurs doivent vivre leurs propres expériences. C'est très rassurant pour moi de sentir la main tendue de celle qui m'a précédée dans ce poste, en sachant qu'elle me laisse toute la liberté de faire mes expérimentations personnelles.

J'ai beaucoup de gratitude envers le mouvement des Alcooliques anonymes pour la chance que j'ai de croître en vous servant.

Mélanie C.

Déleguée adjointe, R-90



LES 36 PRINCIPES AA

Une nouvelle année, de nouvelles responsabilités et de nouveaux défis, mais un programme familier pour savoir les naviguer au quotidien. Étant une personne qui avait pour réflexe de tout rationaliser avant mon arrivée chez les AA, j'essaie de mon mieux de mettre en pratique nos 36 principes spirituels : nos

12 Étapes, nos 12 Traditions et nos 12 Concepts. Au-delà du sens que je peux tirer de la lecture de ces principes dans notre littérature, je dois toujours observer attentivement et prêter une écoute attentionnée afin de percevoir les signes d'un Dieu d'amour sur lesquels reposer mes actions afin que s'opère en moi la croissance spirituelle dont nous parle notre Méthode. Évidemment, puisqu'il s'agit de croissance et non de perfection, je n'y parviens pas à tout coup et certes pas toujours facilement.

C'est dans cette optique que j'entreprends mon service à la Région 90 pour les deux prochaines années. Une région, comme un district, s'inscrit dans la 9^e Tradition qui se lit : « Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent ». Afin d'être responsables envers les districts que nous servons, encore faut-il que leurs représentants se sachent libres et sans crainte d'exprimer les besoins de leurs districts, de fournir leur évaluation des services rendus par la région, de discuter dans la collégialité et le respect mutuel de sujets qui peuvent parfois ne pas faire l'unanimité. N'est-ce pas là ce qui a motivé notre cofondateur, Bill W., à codifier nos Traditions qu'il a présentées pour la première fois dans un article du AA Grapevine en avril 1946 comme des principes pour assurer l'unité nécessaire à l'avenir des AA dans la poursuite de notre objectif commun d'aider l'alcoolique qui souffre encore.

J'entends parfois dire que le « Nous » est omniprésent dans notre Méthode et dans nos 12 Étapes mais qu'il l'est moins dans nos 12 Traditions. Cela pourrait sembler ironique du fait que le « Nous » est l'essence même du service chez les AA. Or le sens spirituel de ces Traditions ne s'arrête pas à leurs libellés. Les questions d'inventaire personnel que propose la liste de contrôle des Traditions relatives à la 9^e Tradition me rappellent que, dans la recherche de l'unité, il ne s'agit pas de taire ses propres points de vue ou de se conformer aveuglément à la majorité, ou pire à une minorité vocale. Bien au contraire, c'est par l'audience de l'ensemble de nos points de vue, par un pas de recul dans l'humilité afin d'accueillir et d'éviter des excès d'émotions, par une considération sincère des points de vue qui diffèrent des nôtres et par l'abandon à l'autorité ultime d'un Dieu d'amour que nous favorisons une conscience éclairée à laquelle il devient naturel de se rallier. À mon humble avis, l'unité se cultive, elle ne s'impose nullement.

Je m'engage donc à vous servir avec humilité et pleinement motivé à discuter de nos affaires dans le respect et la collégialité afin de favoriser, par mes propres actions, que puisse toujours se manifester ce Dieu d'amour dans une conscience régionale éclairée et unie.

**Jean-Marc B.,
Vice-président, Région 90**

CONGRÈS

46ième Congrès AA, Joliette et Lanaudière Nord

Date: 14 et 15 juin 2024

Participation Al-Anon

Thème : Allons ensemble plus loin

Endroit: École Secondaire Thérèse-Martin, 916, rue Ladouceur
Joliette, Qc, J6E 3W7

ACTIVITÉS DE LA RÉGION

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

Quand: Vendredi, 2 Février 2024

Heure: 19:00

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

Journée de bienvenue

Quand : Samedi, 3 Février 2024

Heure: 09:00

Endroit : 2323 boul. Daniel Johnson, Laval, Québec, H7T 1H8
(École Secondaire Laval Junior)

Comité régional

Quand : Dimanche, 4 Février 2024

Heure: 09:00

Endroit : 2323 boul. Daniel Johnson, Laval, Québec, H7T 1H8
(École Secondaire Laval Junior)

Partage RDR, RDRA

Quand : 26 janvier 2024

Heure : 19:00

Endroit : Zoom de la Région 90.

ID : 404 505 1733

MP : aa90

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

Services offerts par la Région 90 et disponibles pour vos districts

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