Bulletin L'Héritage, Région 90 Nord-Ouest du Québec, Vol. 45 no 2, Avril-Mai 2025

L'HÉRITAGE

Éditorial	P-2	Christian N., RDRA 90-14	P-14
Jean-Marc B., Vice-Président Région 90	P-2	Jocelyne G., RDR 90-21	P-15
Annie R. RDR 90-13	P-4	Yolande R., Adjointe du Comité des centres de détention	P-16
Daniel B., Registraire Région 90	P-6	Nathalie R., Présidente Région 90	P-16
Mélanie C. Déléguée-adjointe, Région 90	P-7	Francine T., Adjointe du Comité de l'Information publique Région 90	P-18
Érick R., RDR 90-15	P-8	Jean M., RDR 90-16	P-19
Sonia B., RDRA 90-21	P-9	Raynald D., Adj. Publications	P-20
Martin L., RLVR Région 90	P-10	André G., RDRA 90-05	P-20
Debbie L., Déléguée P-74 Région 90	P-10	Mélissa S., RDRA 90-03	P-22
Serge D., Président du Comité des centres de détention Région 90	P-12	Parrainage de services	P-22
Danielle S., Secrétaire Région 90	P-12	Annonces CI 2025, activités Région 90	P-23
		Services offerts à la Région 90	P-24

ÉDITORIAL

Voici que le printemps se pointe maintenant à l'horizon. C'est quelque chose de vraiment agréable, surtout après un hiver aussi enneigé que ce à quoi nous avons eu droit cette année.

Mon implication m'empêche dernièrement de m'éloigner des réunions et par le fait même du programme d'AA. Je vis de grands défis dans ma vie personnelle et ce n'est pas la première ni la dernière fois que ça m'arrivera. Par contre, avec le temps, j'ai appris.

Vous m'avez fait confiance, vous m'avez entériné à mon poste et vous comptez sur moi, alors je dois être présente. C'est un des miracles d'Alcooliques anonymes.

Avec les années, c'est un réflexe installé dans ma vie et c'est pour ça que je continue à m'impliquer. Pour redonner à AA ce que j'ai reçu gratuitement à mon arrivée et encore aujourd'hui. Puis, je veux que la main d'AA soit toujours là pour le nouveau et de cela je suis responsable. Vous avez fait de moi, quelqu'un de responsable, alors que j'étais une grande irresponsable dans mon actif. Je serai éternellement reconnaissante à AA pour tout cela.

Votre humble serviteur, France F. Éditrice, Bulletin L'Héritage Région 90.

Gratitude raffinée

J'ai récemment assisté à l'ASTECAA 2025 à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Il s'agit certes d'une belle opportunité pour échanger nos points de vue entre serviteurs motivés des dix Régions de l'est du Canada. Notamment sur les sujets de l'heure pour notre Mouvement qui se retrouvent à l'ordre du jour de la Conférence des Services généraux. Mais au-delà de ces échanges, il y a toujours des rencontres personnelles, des discussions de couloirs et de petites synchronicités qui rendent de tels événements si enrichissants. J'ai vécu tout cela au cours de cette fin de semaine d'activités. Mais j'aimerais surtout vous parler d'une importante prise de conscience.

Dans l'avion, en chemin vers Halifax, je lisais un article du Grapevine qui décrit comme je ne l'ai jamais vu auparavant le plus grand bienfait que m'apporte servir chez les AA depuis plusieurs années : une gratitude raffinée. Vous me demanderez ce que peut bien vouloir dire une gratitude raffinée. Il s'agit d'apprécier les grâces de la vie telle qu'elles nous sont offertes et non « en dépit de ». Par exemple, j'apprécie le privilège d'être toujours en vie, me réveiller tous les matins, de vieillir tout simplement. Cette gratitude pour la vie est pleine et

authentique, elle n'est aucunement réduite par une condition médicale ou les limitations fonctionnelles que peut entrainer le vieillissement. Un autre exemple est lorsqu'on m'a accordé la confiance d'agir comme secrétaire de la réunion d'affaires de l'ASTECAA 2025. J'ai ressenti une profonde et sincère gratitude. Le travail que cela pouvait entrainer ne m'est jamais même venu à l'esprit. J'étais tout simplement reconnaissant de pouvoir vivre une nouvelle expérience et de pourvoir mettre mes talents au service des AA.

Il est incontestable, surtout lorsque nous avons le privilège de remplir des responsabilités dans la structure de service des AA, que nous avons été, que nous sommes parfois et que nous serons encore confrontés à des situations qui peuvent provoquer en nous toutes sortes d'émotions, certaines susceptibles d'être vécues aisément, d'autres moins. Pratiquer régulièrement les 36 principes spirituels du Mouvement, que sont les 12 Étapes, les 12 Traditions et les 12 Concepts, m'a permis une évolution et une discipline spirituelle que je peux alors transposer dans tous les domaines de ma vie. Je suis reconnaissant, dans la mesure du possible, pour ce que chaque nouvelle opportunité m'amène. Cela ne se fait pas toujours aisément, comme le dit le programme, je ne suis pas un saint, je suis un être humain parfaitement imparfait. Mais le service m'a appris que je dois consciemment agir et employer les outils dont m'a doté le programme dès que ma paix intérieure est perturbée.

Le slogan le dit si bien : « agir aisément » et non « réagir ». Cela peut s'avérer un défi pour l'alcoolique que je suis. Face à chaque situation qui provoque une vive émotion en moi qui pourrait se traduire par une « réaction », que celle-ci soit positive ou négative, je dois m'assurer de maintenir ma paix intérieure, l'équilibre, la sobriété émotive. Sinon, plutôt que d'agir aisément, je risque de réagir démesurément. C'est bien plus dans le contexte du service et de la vie de tous les jours que dans une salle de réunion régulière des AA où je suis confronté à de telles émotions. Retrouver la paix intérieure peut n'exiger qu'une prise de conscience, qu'une médiation, qu'une prière à ma Puissance supérieure, qu'une discussion avec mon parrain de service ou mon parrain de rétablissement. Mais parfois, cela peut exiger un effort plus important lorsqu'une de mes valeurs intrinsèques est en cause. Or, je peux affirmer sans équivoque que de mettre en pratique la discipline apprise du service chez les AA m'a grandement servi, autant pour le maintien de mon abstinence, que dans ma vie personnelle, ma vie familiale et ma vie professionnelle.

Avec le temps, cela s'est aussi traduit par une gratitude pour les grâces accordées aux autres par le programme et pour les opportunités que j'ai de contribuer à la mission première de transmettre le message. Un membre actif de la conscience de mon groupe d'attache, un jeune dans la vingtaine, a récemment célébré son premier anniversaire de sobriété. Dans ses remerciements, nous retrouvions l'objectif premier d'un groupe AA, transmettre le message d'espoir. Il a mentionné être arrivé pensant que nous allions lui enseigner comment contrôler sa consommation. Il a témoigné que l'accueil qu'il a reçu, l'appui des membres du groupe qui l'ont, semaine après semaine, salué et pris le temps de discuter avec lui, et les expériences partagées, lui ont permis de plutôt comprendre qu'il s'agissait d'une maladie pour laquelle le Mouvement des AA

offrait une solution, pour autant que nous sommes prêts à prendre certaines mesures et de nous abstenir de prendre le premier verre. Il a dit avoir vite compris l'importance de s'abandonner à ce simple programme, auquel s'ajoutent les bienfaits du service. Il est parrainé, autant dans son rétablissement que dans le service. Les bienfaits du programme des AA se voyaient dans ses yeux clairs, scintillants et remplis d'espoir d'un avenir meilleur. J'avais sincèrement de la gratitude pour lui, pour le « miracle » que le programme a opéré en lui, mais aussi une profonde gratitude de faire partie d'un groupe qui promeut la pratique des 12 Étapes et des 12 Traditions.

J'ai beaucoup de gratitude pour les serviteurs de confiance avec qui j'ai le privilège de servir et de grandir spirituellement, que ce soit à la Région, à l'Interrégional, dans l'est du Canada ou les Présidents et Vice-Présidents des autres Régions de la Conférence lors de nos échanges de vue mensuelle. J'ai de la gratitude pour le fait de me sentir libre de partager des points de vue qui peuvent parfois diverger, mais toujours avec un esprit ouvert et une écoute respectueuse. Après tout, nous partageons qu'un objectif commun : servir au meilleur de nos capacités la mission de notre Mouvement. J'ai une gratitude toute spéciale et très profonde pour les membres du bureau de la Région. Nous formons plus qu'une simple équipe, nous sommes devenus de véritables AAmi(e)s, une fratrie tissée bien serrée. Je suis définitivement très privilégié et chaque activité de service me le rappelle et raffine comment s'exprime la gratitude en moi.

Unité – Service - Rétablissement
Jean-Marc B.
Vice-Président Région 90.

L'ASTECAA 2025

Bonjour! Je m'appelle Annie R. et je suis une alcoolique,

Je débute cette année un terme de deux ans en tant que RDR district 90-13, de notre belle Région 90 et j'arrive d'une fin de semaine en Nouvelle-Écosse pour L'ASTECAA. Je suis vraiment reconnaissante d'avoir vécu cette expérience en début de mandat. Je n'aurais jamais pensé me retrouver à Halifax un jour pour Alcooliques anonymes. Quand je suis partie le vendredi matin, j'étais plutôt nerveuse, parce que je n'aime pas prendre l'avion et cet avion était quand même petite, mais au fur et à mesure que le temps passait, des membres de la Région arrivaient à l'aéroport et je me sentais plus en sécurité, plus jamais seule avec mes peurs pendant le vol, j'ai fait rire une membre et finalement j'en ai ri aussi et tout s'est dédramatisé.

Arrivée à l'hôtel, j'étais bien heureuse de voir tous les membres réunis pour cette fin de semaine, cependant le tout se faisait majoritairement en anglais et je ne parle pas du tout l'anglais. Je me fiais donc à la traduction et quand j'ai voulu mettre mes écouteurs, ça ne fonctionnait pas. En bonne alcoolique que je suis, je me suis mis à paniquer et dans ma tête je ne pouvais pas ne rien comprendre de la fin de semaine, mon district avait payé pour que je puisse être là et je me devais de leur rapporter des informations; j'étais prête à tout faire pour entendre. Alors j'ai

demandé à un membre de la Région que je ne connaissais pas de m'aider et il a fait son possible, mais n'a pas réussi; il m'a alors prêté ses écouteurs et son cellulaire. J'ai même appelé mon fils en désespoir de cause pour qu'il m'aide et il ne comprenait pas trop, il a même fait un Zoom pour m'indiquer quoi faire. Personne ne comprenait pourquoi ça ne fonctionnait pas. Un autre membre a vérifié s'il y avait un magasin pas loin et il y en avait un à 30 minutes de marche. J'étais prête à y aller, quand une autre membre m'a dit qu'elle me prêterait ses écouteurs avec fils. J'ai alors branché ses écouteurs et toujours rien, ça ne fonctionnait pas. Elle m'a alors prêté son cellulaire et j'ai fini la fin de semaine avec le cellulaire d'une autre personne pour pouvoir entendre. Donc au bout du compte, j'ai utilisé trois cellulaires différents, je cherchais toujours quelqu'un pour me brancher. Je me suis même dit que si ça ne marchait pas, je serais restée dans la chambre toute la fin de semaine pour pouvoir entendre la traduction sans écouteur. J'étais déterminée et sûrement dérangeante de parler juste de cela, mais les membres m'ont accueillie dans l'amour et m'ont aidée. Quelle aventure…plus jamais seule!

J'ai pu assister à plusieurs ateliers avec les Délégués de la Région et j'ai appris un peu plus comment fonctionnaient certains Comités de la Conférence et le rôle des Délégués choisi au hasard pour ces Comités. J'ai aussi pu constater la grandeur du Mouvement à travers les expériences des membres et j'ai eu la chance d'entendre le partage de l'Administrateur universel du Canada en français de son début dans AA jusqu'à la Conférence. C'est génial! C'est fou de voir à quel point le fait de lever sa main pour prendre une tâche, peu importe laquelle, peut nous transformer et nous amener à des endroits que l'on ne pouvait imaginer, et que c'est vraiment accessible à tous.

Le point fort de cette fin de semaine a été la réunion d'affaires. Nous étions une centaine de personne réunies dans une grande salle, anglophones et francophones, à poser des questions, à proposer des choses et a voté tous ensemble. Une réunion d'affaires qui a duré 2h40, mais je n'ai jamais ressenti l'envie de quitter, j'avais plutôt envie de vivre cette expérience à fond, et malgré toutes les interventions négatives comme positives et dans les deux langues, je me suis toujours sentie incluse et que j'avais ma place dans ce Mouvement qui nous appartient à tous.

Avant de quitter l'hôtel, il demandait aux personnes si c'était la première fois qu'ils assistaient à L'ASTECAA de venir partager ce qu'ils ont vécu durant cette fin de semaine et plusieurs personnes m'encourageaient à aller en avant pour dire quelques mots, mais j'étais beaucoup trop gênée et j'avais trop peur d'aller en avant au micro. Alors, un membre assis à côté de moi qui était aussi nouveau à avoir participé à l'évènement, m'a dit : «Si tu viens, j'y vais avec toi.» Je me suis alors levée sans réfléchir, étant donné que je n'étais pas seule, j'ai eu le courage d'y aller. J'étais quand même nerveuse et je tremblais, mais j'ai réussi et fais un pas de plus. J'étais fière de moi!

Pour terminer cette aventure, nous étions 12 membres dans le même autobus pour retourner à l'aéroport. Nous devions attendre durant environ 6h de temps pour prendre l'avion, mais honnêtement, je n'ai pratiquement pas trouvé le temps si long. Nous avons discuté et surtout

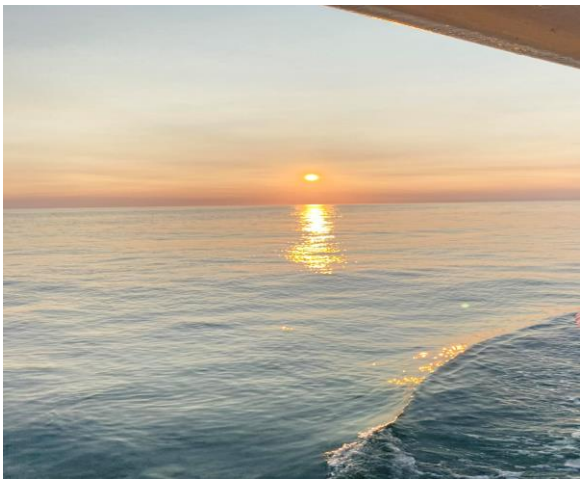
beaucoup ri, tellement que j'en avais mal aux abdominaux !

Quand je suis arrivée le dimanche soir, j'étais fatiguée, mais remplie de gratitude pour ce qu'Alcooliques anonymes m'avait apporté et tout ça seulement parce que j'avais décidé de lever ma main. Aujourd'hui, j'ai encore plus le goût de servir pour honorer ce merveilleux Mouvement et pour que tout ça puisse continuer pour toutes les générations à venir.

Mon petit clin d'œil de Dieu durant cette fin de semaine : à un moment donné j'étais assise à côté d'un membre de la Région que j'avais déjà vu, mais que je ne connaissais pas et en parlant avec lui, il m'a parlé de la plante qui venait de Bill et m'a dit qu'il avait une petite bouture de prête et savez-vous quoi ? La semaine avant le Congrès de Laval qui aura lieu bientôt, je prendrai un jeton de 14 ans et pour mon anniversaire d'abstinence, la semaine suivante au Congrès, il m'a dit qu'il m'apporterait la petite plante de Bill. Quel beau cadeau inattendu! Merci, Alcooliques anonymes et les services qui me payent en cadeaux des plus précieux, et surtout, qui reste à jamais dans mon cœur.

Merci de servir! D'une alcoolique vraiment reconnaissante.

Annie R.,RDR 90-13



SON DEUXIÈME ARTICLE

Salut la gang. Mon nom est Daniel B. et je suis un alcoolique plein de gratitude. C'est la deuxième fois que j'écris pour l'Héritage cette année et ça n'a pas été difficile de trouver mon sujet pour cette parution, car mon implication m'a amené à plus de 1200 kms de chez moi. J'ai eu la responsabilité et le privilège en tant que registraire de vous représenter à l'ASTECAA.

Cette année, l'activité de service se déroulait à Dartmouth en Nouvelle-Écosse, du 21 au 23 février 2025. Le tout a commencé à la manière AA avec des bénévoles qui nous ont ramassés à l'aéroport de Halifax pour nous déposer à l'hôtel. Quel beau geste!

Ma fin de semaine s'est déroulée de manière bien chargée. La session s'est ouverte par les Délégués adjoints qui présentaient chacun un thème suivi des ateliers de cette première soirée. Le lendemain, nous avons participé à d'autres ateliers et nous avons poursuivi avec les rapports de l'Administratrice territoriale de l'est du Canada et de l'Administrateur universel du Canada, en avant-midi. La réunion d'affaires de l'ASTECAA a débuté en après-midi suivie de la présentation des Délégués adjoints et des ateliers. En soirée, nous

avons eu une réunion ouverte. Dimanche, les derniers ateliers ont eu lieu, suivi des rapports de tous les ateliers de la fin de semaine, puis le panier à questions et la fermeture.

Ce que j'ai le plus aimé de ce sont les ateliers. Celui sur le Comité des Administrateurs, présenté par notre Déléguée, m'a ouvert les yeux sur l'importance du travail de ce Comité que je connaissais peu et qui consiste à faire des recommandations sur les choix des Administrateurs de notre Mouvement. Aussi, j'ai été bien informé par le Comité des Congrès internationaux/Forum territoriaux. La conversation s'est beaucoup tournée vers le Congrès international de Vancouver qui approche à grands pas. Nous avons une salle pour notre Région qui va être partagée avec les autres Régions de l'est du Canada. Le Comité des centres de détention est celui auquel j'avais à cœur d'assister et, encore une fois, je n'ai pas été déçu, car j'ai eu des réponses et des solutions qui faciliteront l'accès de notre Mouvement aux membres derrière les murs.

Je pourrais vous expliquer en détail les retombées durant cette activité de service, mais je vais vous les résumer dans de simples termes : partages d'expérience, réseautage, discussions échanges de vues, confiance, dévouement, continuité, courage, bonheur, ouverture d'esprit, unité, service, humilité, confiance, responsabilité, succès, rencontre, amitié, foi et AMOUR!

Daniel B.,
Registraire Région 90

DARTMOUTH NOUVELLE-ÉCOSSE

Cette ASTECAA 2025, je la connaissais déjà un peu avant d'y participer. C'est que j'assistais aux réunions préparatoires depuis plus d'un an, étant du Comité d'orientation de l'ASTECAA. En effet, les Délégués et Délégués adjoints des 10 Régions de l'est du Canada forment ce Comité. S'y ajoutent la présidente et la secrétaire de cette édition 2025. J'ai ainsi reconnu plusieurs visages que je voyais pour la première fois en personne à Dartmouth Nouvelle Écosse, les ayant côtoyés en visioconférence aux deux mois.

C'était une première pour moi de préparer et présenter un atelier sur « L'importance de favoriser le rapprochement ». Je me souvenais avoir vu des prédécesseurs nerveux de faire partie de l'ordre du jour. C'était maintenant à mon tour de monter au lutrin pour parler d'AA devant mes pairs. J'ai beaucoup aimé écouter les présentations des autres Délégués adjoints et assister aux ateliers des Délégués, qui parlaient de leurs comités.

L'expérience de la réunion d'affaires n'était pas ma première, mais celle-ci était animée par une collègue proche de

moi. J'ai beaucoup de respect pour la façon dont cette réunion a été menée. Ensemble, les rôles ont été bien définis, les procédures aussi, les échanges ont mené à des décisions qui teinteront le prochain évènement de 2027. Nous nous rallierons aux nouvelles lignes de conduite révisées.

J'ai apprécié écouter le message de notre Administrateur universel du Canada, au banquet du samedi soir. C'est toujours une occasion de mieux connaitre les membres qui m'entourent que d'entendre leur histoire. Nous avons tellement en commun!

Ce même samedi soir avait lieu l'orientation des Délégués à laquelle les adjoints étaient également invités. J'ai vraiment senti que j'appartenais à ce groupe. Ce fut une première pour moi de me faire expliquer toutes les étapes et démarches qui entourent la Conférence. J'avais l'impression d'être dans les coulisses et d'assister aux changements de costumes des acteurs principaux de la pièce de théâtre. J'ai reçu un accueil chaleureux et inclusif.

Finalement, vint le dimanche avec les interventions des gens qui assistent à leur premier ASTECAA. C'est mon moment préféré. Il y a toujours des émotions à fleur de peau qui combinent la gratitude et la fatigue du long week-end.

Encore une fois, des relations se sont créées, d'autres se sont approfondies et mon amour du service a grandi. Je rentre chez moi rechargée et prête à mettre les bouchées doubles pour préparer la pré Conférence à venir!

Mélanie C. Déléguée adjointe, Région 90, Nord-Ouest du Québec.

PRÉSENCE, CIEL !

Lorsque je suis revenu aux Alcooliques anonymes, le 4 janvier 2016, je n'aurais jamais cru qu'un jour j'aurais la chance de vivre tant de beaux moments en rendant service à mes frères et sœurs alcooliques. Après avoir placé des chaises, servi le café, fait de l'accueil, animé, partagé, m'être occupé des publications, de la 12e Étape, avoir été RSG de mon groupe d'attache, Président du congrès, j'étais mûr pour ce nouveau défi. Neuf ans plus tard, grâce à la confiance des membres de mon district, voilà que j'étais assis côté hublot dans un avion en direction d'Halifax en Nouvelle-Écosse me dirigeant pour la première fois à l'ASTECAA (Assemblée de Service du Territoire de l'est du Canada).

À peine, avais-je déposé ma valise que déjà je plongeais dans une mer de serviteurs provenant de l'Ontario, du Québec et des Maritimes. Si parfois nos langues parlées différaient, nos engagements et nos visées étaient communs : être plus et mieux informés, partager nos expériences et nos défis dans des ateliers, discussions et échanges, communautés éloignées, inciter les membres à être contacts

temporaires, mettre l'emphase sur l'anonymat, accroitre la tolérance dans nos réunions, le pouvoir de nos contributions, demander de l'aide, un geste pas si facile, rejoindre les membres derrière les murs, la 75e Conférence des Services généraux, le Congrès international de Vancouver et l'ASTECAA de 2027. Ce fut une fin de semaine très intensive, en compagnie de serviteurs inspirants, qui m'a permis de tester le sérieux de mon engagement. S'il est vrai que je n'ai rien vu d'Halifax, en contrepartie, j'ai vu que j'étais à la bonne place, au bon moment. Quelle chance de pouvoir rembourser ma dette envers Alcooliques anonymes de façon aussi utile et concrète! Grâce au service, je mets encore plus de vie à mon mode de vie. Merci, AA.

Érick R.,
RDR district 90-15 (Sainte-Thérèse)

IMPLIQUE-TOI, C'EST LA RECETTE

Nous avons tous entendu : « Implique-toi, c'est la recette.»

Autant que ma première fois, j'étais cachée, timide dans le fond d'une salle de réunion, que pas longtemps après, j'étais assise en avant, la bonne élève, j'écoutais tous les judicieux conseils. On m'a dit, dit : «Oui, implique-toi!» À peine après quelques mois, j'étais secrétaire dans mon groupe d'attache. J'aurais marché les pieds nus dans cette réunion, tellement que je me sentais chez moi ! Avec une procuration, je suis allée à ma première réunion de district pour aider notre Représentant des Services généraux. J'ai adoré ma première expérience, j'aimais vivre les échanges, voir que je pourrais faire la différence moi aussi. On m'a dit que j'étais importante! Je me suis proposée à l'Information publique, élue un peu avant la pandémie, j'ai eu un léger goût amer dès cette expérience. Mais l'amour de AA était grand et on m'a dit : «Mets de l'Amour ». J'ai accepté un mandat de Présidente de groupe, ensuite j'ai été proposée (RSG) Représentante des Services généraux. C'est là que tout a réellement commencé.

J'ai assisté à ma première assemblée de bienvenue. Tellement petite dans mes culottes, mais tellement impressionnée de voir autant de membres prêts à servir ! À la table d'en avant « un jour j'y serai. » Je ne sais pas encore quand ni comment, je parlerai au micro, mais quand ma Puissance supérieure saura que je suis rendue là, j'y serai.

J'ai vécu mon premier congrès, mon premier Forum territorial où j'ai constaté la grandeur d'AA. Même le Président des Alcooliques anonymes porte des bas différents.

Que dire de mes premières élections régionales, chaque poste a fini avec le tour au chapeau. La puissance du nous!

À chaque fois, j'en sors remplie de gratitude, amoureuse de servir.

Je suis présentement à ma deuxième année de RDRA, j'apprends, j'observe et j'écoute.

J'essaie de mettre de l'équilibre dans mon rétablissement. J'ai finalement un parrain de service, j'ai compris que c'était important.

Pour terminer, l'important c'est d'être bien où tu es. Servir, c'est aussi ouvrir une salle, être à l'accueil, servir le café ou même écouter. L'important est de t'impliquer, de lever la main et d'oser.

Sonia B. Alcoolique
RDRA, District 90-21

LA JOURNÉE DE BIENVENUE

Samedi, lors de la journée de bienvenue, j'ai vécu une très belle journée et de voir tous les nouveaux et nouvelles RSG et RSGA première année et deuxième année, ce fut juste génial. Ça m'a rappelé quand j'étais RSG. C'est là que j'ai commencé à aimer servir dans mon groupe et après dans mon district comme RLVD. Maintenant, j'en suis à ma dernière année comme RLVR à la Région 90, et de cela je suis responsable. J'aime AA, j'aime servir, et tout ça pour l'alcoolique qui souffre encore.

Martin L.,
RLVR Région 90

LE POUVOIR DU TRAVAIL D'ÉQUIPE

Adopter le travail d'équipe et la confiance : mon expérience à ASTECAA 2025 à Halifax, NS

Le week-end dernier, j'ai eu l'immense privilège de servir et de participer à ASTECAA 2025 à Halifax, NS — une expérience véritablement inoubliable qui m'a laissé inspirer et plein de gratitude. L'événement n'était pas seulement une célébration de notre engagement collectif dans le service, mais aussi un rappel puissant que le travail d'équipe et le soutien mutuel ouvrent la voie au succès.

Une fin de semaine de nouvelles expériences et de liens profonds

Le vendredi soir a donné le ton, alors que je parcourais avec enthousiasme « les points culminants » de la Région 90 avec les neuf autres Régions de l'est Canada, ressentant une fierté immense quant à notre engagement dans le service. L'énergie était palpable, et je savais que la fin de semaine offrirait de multiples occasions d'apprendre, de diriger et de tisser des liens qui renforceraient notre cohésion d'équipe.

Un des moments forts de mon passage a été d'animer un atelier sur le Comité de la conférence des Administrateurs. J'ai été agréablement surpris par le niveau d'interaction — c'était bien plus captivant

que je ne l'avais imaginé. Bien que je n'aie pas été étonné d'apprendre que bon nombre de membres ignoraient l'existence du Comité et le rôle essentiel qu'il joue, cette révélation a souligné la nécessité d'une meilleure communication et d'une implication accrue. Jusqu'à ce que l'on me confie ce Comité, ma connaissance de ses activités était également limitée. Cet atelier a servi de pont, reliant des esprits curieux aux facettes souvent méconnues de notre service.

Relever le défi : présider la réunion d'affaires

Le samedi, un tout nouveau défi s'est présenté lorsque j'ai eu la responsabilité de présider la réunion d'affaires ASTECAA 2025. Bien que j'aie déjà présidé de nombreuses réunions à différents niveaux — du groupe au district, et même au sein de la Région 90 — cette réunion était unique. J'étais chargé de guider les discussions avec des membres provenant des 10 Régions de l'est du Canada, une tâche qui m'a d'abord fait douter de ma capacité à assumer ce rôle.

Je savais qu'essayer de diriger la réunion en solo aurait été une recette pour le désastre. C'est alors que la force de notre équipe a véritablement brillé. À midi, j'ai convoqué une réunion d'organisation avec l'équipe — un rassemblement décisif. Nous avons passé en revue chaque point de l'ordre du jour, examiné les recommandations du Comité directeur et j'ai pu lever toutes mes interrogations. Grâce à leur soutien et à leur sagesse collective, ma nervosité initiale s'est peu à peu transformée en confiance.

Au fil de la réunion, la synergie de notre équipe est devenue évidente. Chaque membre a apporté sa contribution, veillant à ce que nous restions concentrés sur les sujets à l'ordre du jour et que les procédures soient respectées. La réunion d'affaires a été riche en discussions stimulantes, en idées variées et en débats constructifs. Des divergences d'opinions ont émergé — comme cela arrive toujours — mais elles ont été gérées avec le principe directeur de la conscience de groupe. L'un des plus beaux cadeaux que j'ai reçus au cours de mon expérience de service en AA a été d'apprendre à adopter et à respecter la conscience de groupe, même lorsqu'elle diverge de mes propres points de vue. Cette acceptation, empreinte d'amour, a rendu chaque étape du service bien plus aisée.

Le pouvoir du travail d'équipe dans le service

Le succès retentissant de la réunion d'affaires, qui a même débordé d'une heure sur le temps prévue, témoigne du pouvoir de la collaboration. Je n'ai pas présidé la réunion seul ; c'est l'effort collectif de chaque membre présent qui en a fait un succès mémorable. Le thème de la 75e CSG, « Travailler ensemble pour accroître la confiance », résumait à merveille l'esprit de l'événement. Nous avons œuvré en parfaite union, et cette cohésion a rehaussé nos discussions, nos décisions et, ultimement, notre confiance mutuelle.

En repensant à cette fin de semaine, je suis rempli de fierté et de gratitude. ASTECAA 2025 fut bien plus qu'un simple événement — c'était un exemple vivant de la manière dont le travail d'équipe, une communication ouverte et des valeurs partagées peuvent transformer les défis en triomphes. Je suis honoré de servir aux côtés d'une équipe aussi remarquable à Région 90 et

dans toutes les Régions de l'est du Canada.

À chaque instant, que ce soit lors de l'atelier captivant ou en présidant cette réunion d'affaires marquante, j'ai pu constater de première main comment notre engagement envers le service et le travail d'équipe crée un impact durable. Pour cela, je serai toujours profondément reconnaissant.

Amour, Unité et Service,
Debbie L.
Déléguée Panel 74
Région 90, Nord-Ouest du QC.
Comité des Administrateurs de la Conférence

GRATITUDE ET GRAND MERCI AA

Bonjour à vous tous, mon nom est Serge D., membre des Alcooliques anonymes depuis 21 ans. Ce temps d'abstinence n'aurait certainement pas été possible sans implication. Dès le tout début de ma belle aventure avec AA, j'ai aimé être à la porte pour accueillir les gens à la réunion, cela m'a permis de constater que j'étais le bienvenu parmi le groupe. J'en ai fait mon groupe d'attache pendant 12 ans, toujours à l'accueil, sauf quand j'étais au café, l'expérience m'a été des plus favorable. J'avais été dans mon bas fond si près de ne plus vouloir vivre, l'envie de vivre à nouveau m'est tranquillement revenue à mesure que j'enfilais les réunions. Ce fût difficile au début d'aller lire les étapes ou les traditions; la feuille de ces écrits bougeait constamment. Je sautais des mots, mais vous m'avez tellement encouragé qu'avec le temps la feuille devenait plus stable. Bien sûr, il a bien fallu que j'aille plus loin pour aller encore mieux. Animer…grosse tension, la peur que le ou la conférencière ne se présente pas, mais tout s'arrange. Ah je ne connaissais pas ce bout-là moi, rarement, il est arrivé que j'aie eu à remplacer le ou la conférencière. Fais confiance qu'on me disait …Bien sûr, j'ai fait tous les postes dans le groupe et toujours avec la peur de ne pas être à la hauteur. J'ai remarqué que ce n'est pas la performance qu'on soulignait, mais bien L'EFFORT que j'y mettais. Ensuite, ce fut au tour de la Région de connaître mon insécurité. J'en ris bien aujourd'hui, je suis passé au travers du poste de RDRA puis RDR. Quelle belle expérience ce fut, bien au-delà de ce que j'aurais pu imaginer! En 2023, je n'ai pas reculé pour seconder mon bon ami au poste d'adjoint au Comité des centres de détention de la Région 90. Je me suis fait un ami de plus, maintenant Président au Comité des Centres de détention, Région 90, j'en suis au début de mon terme et convaincu de finir ce terme, tout ça grâce à l'accueil que j'ai reçu à mes débuts.

GRATITUDE ET GRAND MERCI AA !

La longévité de l'abstinence passera toujours par l'implication

SERGE D., membre de cette fraternité qui m'a permis d'être qui je suis.

Président du Comité des centres de détention, Région 90.

TROIS JOURS DE « SERVICE AA »

L'ASTECAA est une expérience de service à vivre, je souhaite à chacun de vous de pouvoir y participer, le prochain sera en février 2027. Pour moi, c'est bien plus encore ; je dois en faire partie, car ma survie en dépend et celles des membres à venir. C'est ici ma place, je ne peux pas me permettre d'être ailleurs afin de demeurer abstinente, heureuse et joyeuse. Une fin de semaine à côtoyer des membres investis dans les services, les 10 Délégués(es) et les membres AA des 10 Régions de l'est du Canada. J'ai beaucoup de gratitude pour la Région 90 que je sers et qui m'a permis de faire le voyage à Darmouth, ville de Nouvelle-Écosse, grâce aux généreuses contributions. Merci ! Je suis privilégiée et reconnaissante.

Du début jusqu'à la fin, un voyage spirituel à chaque fois, je ressens des ondes, un bien-être intérieur, une connexion avec les membres AA et des regards lumineux. J'ai rencontré de nouvelles personnes, tissé des liens et communiqué le langage du cœur d'Alcooliques anonymes. Malgré la barrière des langues, tous les membres font des efforts pour se comprendre; c'est de l'entraide. La splendeur du Mouvement, le côté spirituel et l'amour des membres entre nous font en sorte que nous côtoyons les autres à notre table et nous parlons le même langage. Cela m'a donné l'opportunité de connaître davantage les membres de ma Région. Tout a commencé dans l'avion, au restaurant, au déjeuner le matin ; tu ne verras jamais des gens qui s'assoient près de toi et que tu ne connais pas. C'est seulement dans AA que je peux vivre une telle expérience.

La réunion d'affaire du samedi après-midi avec une centaine membres AA. Une traduction simultanée pour les deux langues anglaise et française. Tous les membres présents ont un droit de parole, de participation et de vote, c'est merveilleux. Les gens trouvent les réponses et les informations dans « Le Manuel du Service chez Les AA et Les Douze Concepts des Services mondiaux (FBM-31) », un outil indispensable pour les activités de service AA. C'est très touchant, tous participent aux solutions des points à discuter. La passion et l'ardeur à la réunion d'affaire sont invraisemblables avec tous ces gens. Une expérience à vivre !

Plusieurs ateliers durant la fin de semaine comportaient les points à l'ordre du jour de la Conférence des Services généraux. Un court rapport des ateliers a été donné le dimanche matin. J'ai participé à un atelier sur les Actes et Statuts. Le Délégué qui animait cet atelier a été très reconnaissant d'avoir nos suggestions sur le sujet qui fait partie de son Comité de la Conférence. Comme membre des Alcooliques anonymes, ma responsabilité est d'être présente et de participer à la Pré Conférence de ma Région. Pourquoi, je suis à une réunion telle que l'ASTECAA? Plus le temps avance dans mon rétablissement, le service me permet de m'épanouir, de

grandir en tant qu'être humain. Bien Sûr, il est nécessaire de faire des choix et des compromis avec ma famille.

Le pourquoi vous devriez être présent en 2027, lisez les commentaires des participants :

On n'oublie pas les premières fois, je n'oublierai pas ma première ASTECAA.

Des Comités dont j'ignorais l'existence.

J'ai développé un intérêt pour les services, j'ai connu autre chose que mon groupe.

Je suis venu chercher de la motivation dans les services lors de cette fin de semaine.

Retourner les informations dans mon groupe d'attache et mon district.

Revoir des gens que je n'aie pas vus depuis longtemps.

Il n'y a pas une journée ennuyeuse, si je m'investis !

Un membre raconte : « J'ai vécu un énorme moment magique, un alcoolique me demande, êtes-vous avec le groupe dans l'hôtel ? Je sens vraiment de bonnes vibrations, c'est quoi ? Je lui réponds que c'est de l'Amour. Il m'a dit : continue ».

Je repars avec des questions pour mon parrain de service.

Je vais inspirer les membres AA d'aller plus loin que le groupe.

L'accessibilité est remarquable.

Ça m'apaise des rencontres comme celle-là.

J'ai participé aux deux réunions AA du samedi et dimanche matin.

Plusieurs étaient à leur premier ASTECAA.

Pour moi, c'est toujours une expérience unique à chaque ASTECAA et j'y serai au prochain en février 2027. Venez participer à cette expérience inoubliable et informative de l'ensemble du mouvement des AA.

Danielle S.
Secrétaire, Région nord-ouest du Québec (90).

AU RETOUR DE L'ASTECAA

Je profite de la période d'attente à l'aéroport pour rédiger un texte au sujet de mon expérience ici à Dartmouth.

Premièrement, j'en suis à ma première expérience à cet événement, et je dois avouer que j'y allais un peu à reculons croyant que la présence d'un seul membre de mon district suffirait pour nous représenter et ramener les informations à notre district. Eh bien, je m'étais complètement trompé à ce sujet, car nous avons partagé les différents ateliers qui nous étaient proposés afin de ramener le maximum d'informations à notre district. Personnellement, j'ai adoré mon expérience du début à la fin. Tous ces serviteurs qui se sont déplacés de 10 Régions différentes me montrent à quels points les membres sont dévoués à leur tâche, car chaque atelier était vraiment

intéressant et bien préparé. De plus, j'ai appris beaucoup de nouvelles informations qui me seront utiles dans le futur. Chose certaine, je prévois être à L'ASTECAA en 2027, j'inviterai les nouveaux serviteurs à vivre cette expérience au moins une fois dans leur vie. Merci et à bientôt.

Christian N.,
RDRA 90-14

DÉPASSEMENT DE SOI

Bonjour! Mon prénom est Jocelyne et je suis d'abord et avant tout une alcoolique. Je viens de terminer la première année en tant que RDR. Elle se résume en un mot : dépassement. J'ai débuté mon mandat avec une marraine pour me guider. J'apprends à lâcher prise, déléguer et faire confiance. Pour moi être RDR, c'est servir le district.

Le poste de RDR me permet de redonner ce que j'ai reçu en toute humilité. J'ai redécouvert la force de l'équipe, la force du nous et de ma Puissance supérieure. Toute seule, je n'aurai pas grandi autant. Il est écrit dans les articles de Bill, dans la section de la peur : « La libération de la peur est l'affaire de toute une vie, une entreprise qu'on ne peut jamais mener totalement à terme.» Et un peu plus loin on lit : «Nous devons tenter de nous libérer du plus grand nombre de peurs possible. Puis, nous devons chercher le courage et la grâce de faire face de façon constructive à celles qui restent. » Reproduit de « Les Articles de Bill », page. 13 et 14, avec la permission d'AA World Services inc.

Chaque échange de vues : réunions, forum, journée de bienvenue me permettent de comprendre un peu plus la structure des AA. Le poste est de deux ans et ce n'est pas pour rien. Dernièrement, j'ai assisté à ma première ASTECAA. Les rencontres et les échanges entre les membres ont été très enrichissants tout autant que les ateliers. J'ai un nouveau regard sur la Conférence et surtout de son importance. J'en mange, il y a tellement à apprendre et à transmettre. Je me dis souvent si seulement une goutte de ma passion des services pouvait être transmise j'aurai été bien guidé par ma Puissance supérieure.

Si tu te demandes si tu devrais postuler en tant que RDR, fonce, n'hésite pas, entoure-toi de membres actifs dans les services. Regarde autour de toi, il y a sûrement une personne que tu vois évoluer et tu te dis : «J'aimerais bien avoir ce qu'elle a.»

Amour, unité et service.
Jocelyne G. RDR 90-21

AMOUR DU SERVICE

Bonjour! Je me nomme Yolande et je suis alcoolique. Je voudrais vous faire part de mon expérience du service dans les AA. Il y a maintenant plusieurs 24 heures que je suis impliquée, et dès le début, on m'a fait la suggestion de restée active dans le Mouvement. Je n'avais même pas un mois de rétablissement que j'avais une implication. J'ai commencé avec la fonction de secrétaire, j'étais très nerveuse et j'étais pleine de peurs : peur de ne pas savoir quoi dire, peur de m'enfarger dans mes mots, peur de ne pas être à la hauteur et plus encore… mais les membres m'ont tout de suite réconfortée. J'ai aussi fait l'accueil à la porte, ce fut très enrichissant ça m'a permis de me dégêner et de prendre confiance en moi tout en ayant de belles discussions avec les membres. Par la suite, j'ai pris goût aux services. L'implication m'a fait grandir et surtout m'a aidée à devenir une nouvelle personne. J'ai fait la littérature, l'accueil du nouveau, le rôle de RSG, la trésorerie au sein de mon groupe d'attache et sans oublier l'ouverture de la salle. Le café est la fonction qui est très importante, car tout le monde te serre la main et leurs sourires te font du bien. Aujourd'hui, je m'implique dans les centres de détention. J'ai commencé dans une réunion, par la suite au district et maintenant je suis nouvellement impliquée à la Région; cela me sort de ma zone de confort. Cela va aussi me faire encore grandir au sein de cette belle fraternité qui m'a aidée à avoir une belle vie et à me responsabiliser pour devenir la personne que je suis maintenant. Si je peux vous suggérer quelque chose, c'est impliquez-vous sans hésitation, car plus vous allez être impliqués, plus vous allez vous éloigner de votre premier verre. Vous allez aussi connaître une très grande famille sans préjugé remplie d'amour et de tolérance. Venez nous rejoindre dans les services, il y a toujours une place qui vous attend. N'oubliez pas qu'il n'y a pas de petit service, car tout le monde est important dans notre fraternité. De la poignée de main, en passant par un bonjour dit avec un sourire et en comblant les tâches dans votre réunion d'attache jusqu'au district et par la suite à la Région.

Amour et service
Merci la vie
Yolande R.,
Adjointe du Comité des centres de détention, Région 90

RASSEMBLEMENT PROVINCIAL 2025

Bonjour à vous, mes amis AA, je m'appelle Nathalie R., je suis alcoolique et j'ai le privilège et la responsabilité de servir les membres de la Région 90 en tant que Présidente. C'est une deuxième année de mandat à vous servir qui est bien amorcée, mais il va sans dire que les derniers mois furent plus qu'occupés et les prochains le seront tout autant! L'ASTECAA à peine passée que la première réunion du Comité interrégional provincial avait lieu le 1er mars dernier en même temps qu'une capricieuse tempête de neige. Ces réunions du Comité interrégional provincial rassemblent en fait les membres de bureau de chacune

des quatre Régions du Québec (Région 87 Sud-Ouest du Québec, Région 88 Sud-Est du Québec, Région 89 Nord-Est du Québec et Région 90 Nord-Ouest du Québec) en plus de l'Administrateur territorial de l'est du Canada, et enfin le Secrétaire et Président du Comité. À l'origine, ces réunions se voulaient une façon d'accroître et de promouvoir l'unité tout en partageant les expériences entre les quatre Régions du Québec; échanger sur les bons coups et les moins bons aussi, afin que tous puissent bénéficier de ces expériences à travers les quatre Régions. Depuis, la vocation de ce Comité a évolué dans le temps, et depuis quelques années déjà, plusieurs projets en commun avec les quatre Régions du Québec y sont discutés planifiés et organisés, dont entre autres le Rassemblement provincial.

Comme vous le savez peut-être déjà, cette année, la Région 88 Sud-Est du Québec en sera l'hôte et il aura lieu à Montmagny le samedi 31 mai. Pourquoi et qui devrait participer au Rassemblement provincial? En fait, son nom le dit bien et tous les membres AA de la province du Québec sont évidemment encouragés à y participer. Voici ce que le Manuel du Service dit spécifiquement concernant la participation des RSG : « Participer aux réunions de service du District et de la Région. C'est une bonne façon d'apprendre tout ce que les AA et les Services généraux ont à offrir pour aider à transmettre le message des AA. Dans ses rapports, écrits ou oraux, le RSG peut transmettre au groupe ce qu'il a appris. » Et qu'en est-il des frais encourus pour ces activités : « Il revient à chaque groupe de décider s'il va rembourser en tout ou en partie les frais de déplacement du RSG, mais il faut se rappeler que la situation financière d'un membre ne devrait jamais être un obstacle au service. » Reproduit de « Le Manuel du Service chez les AA et les Douze Concepts des Services mondiaux » (édition 2024-2026), p.8 et 11, avec autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, inc.

Pourquoi ne pas saisir l'opportunité de « remplir l'auto » de membres AA et se diriger tout gaiement au Rassemblement provincial? En plus de bénéficier d'une réunion-discussion d'une durée de quatre heures, vous réduirez vos frais qui seront partagés avec vos passagers…, de quoi faire sourire plusieurs Trésoriers de groupes! Lorsqu'on y réfléchit bien, c'est un autre beau paradoxe qui se présente à nous. Nous formons une association où le droit de parole est le principe de base, où tous ont le droit de parole et sont en en fait encouragés à s'exprimer, surtout lorsqu'ils ne sont pas d'accord. Et nous voilà à faire des pieds et des mains, à préparer des prospectus et invitations de tous genres, pour nous convaincre d'utiliser notre droit de participation. Ce droit de parole et de participation, un privilège en fait, devrait être la seule et unique motivation nécessaire pour passer à l'action…

Rien n'est plus merveilleux que d'être témoin de voir les yeux d'un membre AA se mettre à briller quand il découvre qu'il n'est plus seul, quand il découvre que sa voix compte, quand il découvre la grandeur d'AA à l'extérieur de son groupe. Retrouvons-nous tous au Rassemblement provincial et faisons briller les yeux d'une relève…

Nathalie R.,
Présidente Région 90, Nord-ouest du Québec

LE GOÛT DE VIVRE

Bonjour mon nom est Francine T., je suis une alcoolique.

C'est la première fois que j'écris dans le Bulletin l'Héritage et la première fois que je participe à l'ASTECAA.

À un certain endroit, il est écrit dans notre livre les Alcooliques anonymes : parfois rapidement, parfois lentement, morte de rire.

Cette fin de semaine à l'ASTECAA, j'ai vu encore une fois la grandeur de AA, une fin de semaine remplie d'amour et de service. Voir tous ces gens dévoués à travailler dans l'unité pour une même cause, transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore et je dirais aussi, à celui qui parmi nous a besoin de clarté pour continuer à marcher sur la route de la sobriété. J'ai eu des fonctions à travers les années dans les groupes et un jour où j'étais sur le point de retourner dans l'Ouest canadien, car je ne trouvais pas ici ce que j'avais laissé là-bas, un autre miracle s'est produit.

La vie, Dieu tel que je le conçois, avait encore des surprises pour moi. Un poste de RDR s'est ouvert, j'ai posé ma candidature, cette soirée-là encore une fois, Dieu me montrait le chemin. La femme à mes côtés me dit : « Il n'y a pas de hasard, je ne savais pas que c'était le soir des élections. « Ce fut le début d'un tournant dans ma vie, j'ai vécu une expérience extraordinaire, je me suis fait des amies et amis, tout doucement je reconstruisais ce que j'avais laissé derrière moi, une communauté.

Après mon terme, je savais que je devais continuer, continuer pour garder cette flamme allumée, l'amour pour Alcooliques anonymes, servir. C'est quelque chose de vital pour moi, transmettre ce que j'ai eu si gratuitement et redonner ce que l'on m'a donné, le gout de vivre.

Aujourd'hui, je suis adjointe au Comité de l'information publique c'est quelque chose qui me passionne, continuez le travail de nos cofondateurs, partager et informer le monde. Je vois grand, j'ai de grandes visions et je crois qu'ensemble, il n'y a pas de limites. Je crois en la force du nous, en la force de l'énergie qui se transmet en chacun de nous.

Francine T., Adj. Information publique

Région 90

MERCI POUR L'ASTECAA

Lorsque je me suis inscrit à l'ASTECAA 2025, j'ai dit à plusieurs de mes amis que je ne savais absolument pas pourquoi j'y allais, mais qu'à mon retour je le saurais sûrement. Et comme je ne me suis pas trompé! Quelle merveilleuse fin de semaine d'amour, de partage et de gratitude envers le Mouvement!

Certes, les présentations et les divers ateliers m'ont permis d'approfondir mes connaissances de la structure et du fonctionnement des services AA, mais ce qui m'a le plus impressionné, c'est le calme et l'ordre qui règne lors des échanges. Mon regret est de n'avoir pu assister à plus d'ateliers. On doit faire des choix et j'ai fait les miens en considérant mes besoins d'approfondir mes connaissances de la structure AA et aussi de mieux comprendre l'utilité et le fonctionnement de certains comités, afin d'avoir les outils nécessaires pour motiver les groupes de mon district à participer à ces comités.

Les échanges passionnés qui ont eu lieu lors de la réunion d'affaire sur le sujet des traductions et de l'imputation des coûts de ces dernières ont démontré l'importance et l'efficacité des procédures de délibérations AA et malgré un large dépassement du temps prévu pour la réunion, tout s'est déroulé dans le calme et le respect de chacun. À la fin, on comprend le sens de notre beau 12e concept qui demande de rechercher la plus grande unanimité chaque fois que possible.

Mais le plus grand bénéfice que je retire de cette fin de semaine, ce sont les échanges que j'ai pu avoir en dehors des activités organisées. Pouvoir échanger en tête-à-tête ou en groupe avec d'autres membres des services de tous les niveaux lors des repas et des pauses m'a permis de comprendre que, quelle que soit la fonction dans AA, de simples membres jusqu'aux Administrateurs, nous sommes tous égaux, des alcooliques qui travaillent ensemble à se rétablir.

Merci, pour l'ASTECAA et merci, AA.

Jean M.

RDR 90-16

SACRIFICE ET SURPRISE

Salut, je suis Raynald, un alcoolique. Je définis AA par deux mots : sacrifice et surprise. Merci, de servir AA. J'ai toujours été attiré par l'implication, de voir des amis AA se transformer par l'implication, ça me parle, ça me dit moi aussi je peux me transformer. En 2024, j'étais responsable d'un huit heures de Noël, ce qui demande trois mois de détermination. J'en voyais qui levaient la main pour une autre implication et j'avais eu des messages personnels pour un comité. J'ai donc procédé en parlant avec le parrain de service et ma Puissance supérieure. J'ai demandé des informations de la description de la fonction. J'ai pensé, médité, pensé. J'en ai parlé à ma conjointe. Puis, j'ai demandé la procédure à la Région et j'ai procédé de la bonne manière. Je n'ai eu

aucune crainte, car la confiance a grandi en parlant, méditant, priant. Je peux vous écrire que les 8 heures de Noël a été un succès avec une équipe qu'on appelle le NOUS.
Puis, j'ai été entériné adjoint aux Publications par les membres du Comité régional. Ils sont venus me chercher pendant que j'animais la parallèle des Publications, ce fut une expérience très enrichissante. J'ai tout simplement fait la lecture de mes expériences AA. J'ai été accepté, je suis heureux d'œuvrer avec la Présidente du comité que je respecte beaucoup et avec qui je m'entends très bien. Déjà de belles expériences sont en cours. La journée de bienvenue et les kiosques ont eu de la visite et une panoplie d'informations a circulé, avec une journée remplie de rencontre de nouveaux serviteurs de confiance, de sacrifices et surprises. Puis, j'ai assisté à la réunion d'affaires de l'ASTECAA sur Zoom, j'ai bien aimé. C'était captivant, intéressant à suivre. Merci.

Amour tolérance et services.
Raynald D., Adjoint du Comité des Publications Région 90.

LES JEUNES À L'ASTECAA

Chers amis, j'ai probablement rédigé au moins dix versions de ce texte depuis mon retour de l'ASTECAA le soir du 23 février 2025. J'aurais envie d'expliquer en long et en large que ce n'est pas normal que les francophones qui **étaient plus nombreux que les anglophones** n'aient pas eu droit à une proportion équivalente de contenu dans leur langue, et que l'offre active pour les hispanophones n'est pas bien reçue par la culture dominante.

Mais à quoi bon ? Pour qui comprend, pas besoin d'énoncés supplémentaires. Pour qui ne veut pas savoir / comprendre, toute explication supplémentaire est inutile.

Comme à chaque réunion de service, mais encore davantage cette fois, j'ai été touché par la présence des jeunes. Ils étaient si nombreux qu'on ne pouvait pas les rater. Ils sont engagés, ils participent, et me rassurent. Vous ne me croyez pas? Bien la prochaine fois, je vous mets au défi d'y aller et de constater avec vos yeux et vos oreilles.

La réunion d'affaire a duré longtemps. Certains ont dit que c'est l'animatrice qui aurait dû faire mieux. C'est faux! Elle a fait exactement ce qu'elle avait à faire à cet égard. Merci! Nous avons assisté à une démonstration sans précédent de désinformation fondée sur l'ignorance, notamment au sujet de l'interprétation et de la traduction. J'étais démoli et en larmes à la fin de cet exercice (je pleure une fois par 4 ou 5 ans, j'ai dépensé mon quota jusqu'en 2028). Je n'aime pas qu'on me touche, mais merci aux personnes qui sont venues me prendre dans leurs bras pour me réconforter. En particulier, ma reconnaissance aux anglophones qui m'ont dit être désolés de certains commentaires disgracieux.

Si vous (et le Comité éditorial) le permettez, je voudrais terminer par quelques cocasseries observées.

- Quand on parle de l'attrait plutôt que de la réclame…un responsable de comité dont je vais protéger l'anonymat nous en a fait voir. Son magnétisme sera étudié dans les universités du monde entier pendant des siècles. Réveil spirituel ? Intervention divine? En passant dans le portail à l'aéroport, il a tout de suite provoqué un attrait indéniable, le détecteur de métal a sonné.
- Dimanche matin, le même membre nous a encore épatés. Son pouvoir d'attraction ne s'exerce pas qu'auprès des détecteurs de métaux. Tout à coup, comme par miracle, pendant qu'il attendait bien assis sur une chaise, son tour pour s'exprimer au micro, subitement! Une RDRA est apparue sur ses genoux. Je vous jure que c'est vrai et que je n'ai presque pas omis de détails.
  Un membre qui assistait à sa première ASTECAA a dit à peu près ce qui suit au micro : "Quand je suis arrivé pour m'inscrire, je ne parlais pas l'anglais, et la dame à la réception ne parlait pas français, mais on voulait se parler. J'ai compris et appris un mot ou deux d'anglais, et elle a appris quelques mots de français qu'elle répétait le lendemain." C'est de l'accueil inconditionnel ça!

Je termine en vous disant que nous avons appris que la prochaine ASTECAA aura lieu à Drummondville. J'espère que nous saurons montrer à nos frères et sœurs anglophones hispanophones et autres qu'ils sont bienvenus et que nous sommes égaux.

André G.
RDRA, district 90-05

PREMIER ASTECAA

Assemblé de service du territoire de l'est du Canada

Une douce fébrilité m'habitait à l'approche de mon vol pour Halifax, vendredi matin. Mon expérience aérienne se limitait à un unique voyage, il y a huit ans, et de nuit qui plus est. Alors, imaginez mon émerveillement lorsque, perçant la couverture nuageuse grise, j'ai découvert un soleil éclatant baignant l'aile de l'avion. À travers le hublot, le spectacle était saisissant, un moment de pure grâce dont je me suis sentie profondément reconnaissante. À l'atterrissage, une navette nous attendait, pilotée par un bénévole chaleureux et bavard. J'ai rapidement appris qu'il était le Délégué de la Région 82, notre hôte. La Déléguée du Nouveau-Brunswick et de l'Île-du-Prince-Édouard, de la Région 81, s'est jointe à nous, et une

conversation informelle s'est engagée. Elle souhaitait pratiquer son français, et moi, mon anglais, une occasion parfaite pour un échange linguistique amical.

Des visages inconnus du vendredi sont devenus des amis précieux le dimanche. Chaque échange, chaque sourire, chaque histoire partagée mériterait un chapitre à part entière. Ce fut une fin de semaine riche en émotions et en connexions humaines, une expérience que je n'oublierai jamais.

La fin de semaine a débuté par des présentations éclairantes sur l'histoire et les origines de l'ASTECAA. Par la suite, nous avons participé à des ateliers interactifs visant à approfondir notre compréhension des mandats des Délégués au sein des divers comités. Nous avons exploré les rôles et responsabilités des Comités suivants: Administrateurs, Publications, Actes et Statuts, et Information publique. Ces séances se sont révélées être d'excellentes occasions pour saisir la structure et les fondements de notre organisation. Il est impossible de parler de fondements sans évoquer nos trois piliers : le rétablissement, l'unité et le service. Les Délégués adjoints ont offert des présentations captivantes sur ces principes essentiels, nous permettant d'en saisir toute la portée.

La réunion d'affaire de l'ASTECAA a été un moment particulièrement intense. Les votes sur les recommandations du comité ont suscité des débats passionnés. Si vous pensez avoir déjà assisté à des discussions animées, détrompez-vous ! Plus d'une centaine de personnes, aux opinions diverses, ont exprimé leurs points de vue avec une énergie remarquable. Heureusement, notre structure solide a permis de canaliser ces échanges, en y insufflant une dose d'empathie et de respect.

Un point sensible a notamment concerné les coûts liés au service de traduction professionnelle. Il était proposé de les répartir dans les frais d'inscription. Malgré des divergences d'opinions notables, un aspect m'a particulièrement touché: une fois le vote terminé et la décision prise, l'unité a repris le dessus. Les désaccords se sont estompés, laissant place à une solidarité retrouvée. Merci, au mode de vie. Merci, à Alcooliques anonymes.

Melissa S.
RDRA District 90-03 Joliette

LE PARRAINAGE DE SERVICE

Connaissez-vous le parrainage de service ? Quand j'ai commencé dans AA, on m'a montré à faire du café, eh bien, c'est du parrainage de service. Les autres tâches dans mon groupe, il y avait toujours un bon membre qui me guidait dans ma tâche. Cependant, la tâche de RSG adjoint m'a permis d'apprendre avec le RSG. Voilà la raison pour laquelle il est important de faire la tâche d'adjoint, car c'est un tremplin vers la fonction. Ensuite, quand est arrivé le temps de faire la fonction de RSG, j'ai demandé à une personne de confiance qui a fait la tâche avec ardeur, de me guider. De là l'importance de demander de l'aide afin de m'aider dans ma compréhension et de trouver un support dans ma tâche. Certaines tâches m'ont fait peur, l'expérience du parrainage de service m'a aidé à dédramatiser et m'a encouragé à persévérer malgré les embûches qui se présentaient. Le service devient plus facile et accessible avec du parrainage. Lors du

Rassemblement provincial à Montmagny, il y aura un atelier sur le parrainage de service et la sobriété.

Unité, Service et Rétablissement.

=> Samedi le 31 mai 2025 se tiendra le Rassemblement provincial à l'école Louis-Jacques Casault, 141 Boul. Taché Est, Montmagny, Qc. G5V 1B9

=> Vendredi le 6 juin 2025 à 19 h, **réunion des Présidents de Comités, des responsables de groupes de travail et des membres du bureau**, au bureau de la Région 90, 282 rue de Villemure, Saint-Jérôme, QC. J7Z 5V2. Les visiteurs sont les bienvenus.

=> Samedi 7 juin 2025 à 9 h, **Comité régional** de la Région 90 au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. H7T 1H8

=> N'oubliez pas que le **Congrès international 2025** se tiendra du 3 au 6 juillet 2025 à Vancouver. Les inscriptions sont ouvertes depuis le début septembre et vont bon train. Les informations se trouvent sur le site web de https://www.aa.org/

=> Pour écrire à la Région 90, voici le lien https://aaregion90.org/ecrire-a-la-region/

Pour ceux qui n'ont jamais assisté à un Congrès international, je vais vous donner quelques détails qui vous inciteront peut-être à venir vous joindre à nous à Vancouver, cette été.

C'est le rassemblement de tous les pays du monde où Alcooliques anonymes est en place. Plusieurs langages différents qui se réunissent dans un même endroit et partagent leurs expériences et leur vécu pour aider l'alcoolique qui souffre encore ou qui est à la porte et qui n'ose pas entrer dans la salle. C'est votre chance de participer à ce grand événement, ce rassemblement de membres d'Alcooliques anonymes, qui malgré les différences s'entendent sur le contenu, dans plusieurs langues.

De grands frissons vous attendent, ainsi que de très belles émotions. Nous sommes attendus en grand nombre et si vous êtes intéressés, il y a même du bénévolat que vous pouvez faire. De l'accueil au kiosque de la Région 90, ou ailleurs. Tous les détails peuvent être trouvés sur le site de AA.org , alors, saisissons une belle occasion de créer des liens avec des membres de partout dans le monde.

En espérant vous y retrouver, je serai là pour vous accueillir.
Merci de servir Alcooliques Anonymes et de redonner un peu de ce que l'on a reçu en grande quantité et gratuitement…de l'Amour et des sourires, puis une poignée de main.

France F., Del. P-70/90

SERVICES OFFERTS À LA RÉGION 90

Le RSG : un poste clé chez les AA	•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.	• 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	• «Nos traditions sont des guides vers de meilleurs façons de travailler et de vivre» Bill W.
Les 12 Douze Concepts des services mondiaux...	• Cette séance d'information nous aide à mieux comprendre le fonctionnement et la structure d'Alcooliques anonymes.
Les finances! Où va l'argent?	•Cette séance d'information va nous permettre de mieux comprendre l'importance de la septième tradition et nous démontrer que l'alliance de l'argent et de la spiritualité vont de pair.
Rôle du RDR	•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	•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 et disponibles pour vos districts. Pour plus d'information, contactez la Présidente de la Région.

Courriel : pres@aa90.org