

# L'HÉRITAGE



<b>Éditorial</b>	<b>P-2</b>	<b>Danielle S., secrétaire Région 90</b>	<b>P-7</b>
<b>Jacques C. Président, Comité Traitement, Accessibilité et Communautés éloignées (CTACÉ)</b>		<b>Isabelle RLVD 90-03</b>	<b>P-8</b>
<b>Serge M., trésorier Région 90</b>	<b>P-2</b>	<b>Jean-Marc B., vice-président Région 90</b>	<b>P-9</b>
<b>Sylvie G. Rédactrice La Vigne 2.0</b>	<b>P-3</b>	<b>Josée B. Trésorière 90-24 &amp; Sandra B. RSG 90-03</b>	<b>P-10</b>
<b>Raynald D. Adj. Comité des publications</b>	<b>P-5</b>	<b>Activités Région 90</b>	<b>P-11</b>
<b>Nathalie R., présidente Région 90</b>	<b>P-6</b>	<b>Services offerts à la Région 90</b>	<b>P-12</b>
	<b>P-6</b>		

## ÉDITORIAL

### L'importance de l'implication dans le mouvement des Alcooliques anonymes.

Quand je suis arrivée dans Alcooliques anonymes, j'étais brisée. Je cherchais une solution, mais je ne savais pas vraiment comment la trouver. On m'a souvent dit : « Reste avec nous », « Reviens », « Mets-toi au service », « Implique-toi ». Ces mots, au début, semblaient simples, presque banals. Pourtant, avec le temps, j'ai compris qu'ils portaient en eux la promesse d'une transformation profonde.

L'implication dans AA ne veut pas dire qu'on doit tout faire, tout de suite. Cela commence souvent par de petites choses : monter les salles, accueillir les nouveaux, lire un texte, faire le café. Ces gestes, aussi modestes soient-ils, m'ont permis de sortir de moi-même, de mon isolement, de mes pensées toxiques. En servant le groupe, je cessais un instant de penser à moi. Je devenais utile, présente, à ma place.

Être active dans le mouvement, c'est aussi s'enraciner dans une communauté. Je ne suis plus seule. En m'impliquant, je développe un sentiment d'appartenance. Je crée des liens, j'apprends à faire confiance, à demander de l'aide, à écouter et à être écoutée. L'implication m'a fait grandir, m'a aidée à me responsabiliser, à pratiquer les principes des Douze Étapes dans tous les aspects de ma vie.

Servir m'a aussi permis de reconnaître que j'ai quelque chose à offrir. Mon expérience, aussi douloureuse soit-elle, peut devenir un message d'espoir pour une autre personne. En aidant, je reste sobre. En donnant, je reçois encore plus. Aujourd'hui, je comprends que l'implication est une forme d'entretien

spirituel. Elle me garde connectée à la puissance du NOUS. Elle me protège contre l'isolement, la complaisance et le repli sur moi-même. Elle est un outil fondamental de mon rétablissement.

Alors, depuis 40 ans, je continue de m'impliquer, pas pour être parfaite, mais pour rester vivante, sobre et libre — un jour à la fois.

Merci à nos prédécesseurs d'avoir ouvert la voie pour les serviteurs à venir.

**Votre humble serviteur, France F.  
Déléguée P-70, Présidente du Bulletin  
Héritage Région 90**



## MON PREMIER CONGRÈS INTERNATIONAL

Bonjour mes ami(e)s, j'espère que vous passez un bel été dans la sobriété.

Je reviens du Congrès international des AA à Vancouver, en Colombie-Britannique. C'était mon baptême des Congrès internationaux. J'ai beaucoup aimé mon expérience. J'étais arrivé le mercredi et, partout où je marchais je rencontrais continuellement des gens avec un ruban bleu autour du cou. Ce qui me confirmait qu'ils étaient des membres inscrits au Congrès international. Un exemple parfait du *Nous* et du dicton « *plus jamais seul* ».

J'ai croisé des membres de plusieurs pays et, certains d'entre eux logeaient dans le même hôtel que moi. J'ai pu jaser avec quelques-uns d'entre eux. Je me suis fait de nouvelles connaissances. La vue était superbe et le paysage à Vancouver était fantastique. Le Centre des Congrès est entouré des montagnes Rocheuses (Rockies), l'eau, les bateaux de croisières, les hydravions et quelques hélicoptères.

J'ai entendu de beaux partages qui m'ont vraiment touché. J'ai pu également participer à un panel de trois, représentant les Centres de traitement, dans lequel j'étais inclus avec une amie non alcoolique des AA et une membre qui a fondé un centre pour accueillir les femmes. J'ai pu entendre des expériences différentes relativement aux Centres de traitement, qui m'ont fait beaucoup réfléchir à d'autres idées de service que les membres peuvent accomplir.

Le retour s'est très bien passé. Par contre, le lendemain du retour, j'ai ressenti un vide immense. Pas surprenant, après avoir côtoyé des milliers de frères et sœurs des AA, environ 34000, provenant des quatre coins du monde. Puis, je me retrouve chez moi, seul avec moi, super, quel contraste.

J'ai eu besoin de prier pour demander à ma Puissance supérieure de combler ce vide. Cela m'a fait du bien. J'ai également écrit mes états d'âme dans mon journal quotidien. Ce qui m'indique concrètement que le mouvement, le programme des AA me fournit les outils nécessaires servant à entretenir ma sobriété physique, mentale, émotive et spirituelle.

Dans l'ensemble, j'ai beaucoup apprécié et aimé cette première expérience d'un Congrès international. Je suis choyé d'avoir pu y assister. J'en remercie ma Puissance supérieure pour tous ces cadeaux et je vous remercie également d'être là. *Car, je ne suis plus seul.*

**Jacques C. (Masson (Gatineau))**  
**Président du Comité Traitement,**  
**accessibilité et communautés**  
**éloignées (CTACÉ)**  
**Région 90**



## L'IMPORTANT DE SERVIR

Bonjour, mon nom est Serge et je suis un alcoolique.

L'implication m'a sauvé la vie mais, cela m'a pris du temps pour comprendre. Mes quatre premières années dans ce beau mouvement ont été seulement pour faire des réunions pour ne pas retourner boire, mais je n'avais aucunement travaillé sur moi, sur mes comportements, sur mes déficiences. Et pendant ce temps, je me disais que je pouvais m'en sortir seul, pas de parrain, seulement 1 réunion par semaine, pas d'implication, une excellente recette pour rechuter, heureusement, je ne suis pas retourné dans le trafic.

Mais en mai 2012, plusieurs événements me sont arrivés et j'ai dû admettre que je

ne pouvais pas y arriver seul et qu'il fallait que je change ma méthode. J'ai trouvé un parrain, et moi, qui garde tout pour moi, cela a été très difficile de me confier à un autre être humain, mais avec la confiance qui s'est développée, j'ai commencé à me confier. Et une de ces suggestions était de m'impliquer dans le mouvement.

M'impliquer moi, j'avais un groupe d'appartenance à ce moment-là, un groupe avec peu d'implication et lors d'une « réunion d'affaires », un membre a suggéré de me nommer RSG car ce poste était devenu vacant. Mon égo qui était encore à l'époque très imposant, j'ai dit oui. Alors, avec ce peu d'expérience d'implication, je faisais tout, ouvrir la salle, faire le café, être le trésorier et faire ma tâche de RSG, cela s'appelle être le propriétaire d'un groupe, ce qui n'est évidemment pas la bonne chose à faire. Cela a duré tout mon terme, mais, en parlant avec les autres RSG lors des rencontres de district et en parlant avec mon parrain, ils m'ont fait réaliser que je ne m'aidais pas et que cela pourrait être nuisible pour moi.

J'avais enfin réalisé et compris que l'implication peut se faire aussi dans l'ombre et qu'il est nécessaire pour ma survie, pour la survie de notre mouvement, et aussi pour aider l'alcoolique qui souffre. Alors, je me suis impliqué dans un autre groupe, et commencé par des tâches simples, une des plus enrichissantes est de servir le café, on dit bonjour à tout le monde, on ne reste pas dans notre coin.

Ensuite, j'ai pris la tâche de trésorier du groupe, encore là un poste simple qui transige seulement avec la conscience de groupe. Après ce terme, j'étais maintenant prêt de prendre d'autres

tâches et de les faire en toute humilité, en laissant mon ego de côté, comme RSG, parrain de groupe. J'ai adoré cela, de voir que le groupe était en vie, qu'il aidait les membres et les nouveaux qui arrivaient, mais que tout cela était un travail d'équipe, je n'étais qu'un rouage de ce grand mouvement. J'ai alors constaté que nous faisons partie d'une grande pyramide et qu'il faut à chaque niveau avoir des membres responsables et que ceux-ci fassent leur tâche dans l'humilité.

J'ai fait un terme de RDR dans le district 90-09, avec une équipe du tonnerre, car il est bien important de travailler en équipe pour le bien-être du mouvement et de chacun. Maintenant, je suis trésorier à la Région 90 pour un terme qui va se terminer en décembre 2025, j'ai mis mes connaissances et mon expérience au service de la région pour faciliter la tâche aux prochains serviteurs.

J'ai eu la chance de participer au Rassemblement provincial et à l'ASTECAA, des rencontres de service pour faire avancer le mouvement. Chaque jour, je suis au service de tous les membres et cela n'a pas de prix. Après ce terme, je n'arrêterai pas mon implication et, comme il ne faut pas oublier que toutes les tâches sont importantes, je vais aller refaire du café. Je souhaite à tous de s'impliquer, à quelque niveau que ce soit, car chaque tâche est importante et nécessaire à la survie du mouvement et à notre rétablissement.

**Serge M.  
Trésorier  
Région 90**



## PEUT-ON DIRE NON À AA ?

*S'impliquer tout en se respectant*

Salut, membres AA, mon nom est Sylvie G. et je suis alcoolique... Je me demande si l'on peut dire non à AA.

Peu de temps après ma sortie de thérapie, l'animateur d'un groupe me demande si je voulais bien partager. J'hésite, je me sens mal à l'aise... En fait, je ne me sens pas prête pour cet exercice; étant de nature plutôt discrète et ayant eu un très bref temps de rétablissement. Je décline donc l'invitation.

Au moment de présenter le conférencier, l'animateur dit devant tout le groupe qu'il a eu un « NON ». J'en suis estomaquée ! Mais qu'est-ce que c'est ça ?

Quelques mois plus tard, l'animateur d'un autre groupe m'approche en me disant : « Tu sais Sylvie, on ne peut pas dire non à AA ! » Encore !!!

Je n'ai jamais lu dans le « Gros livre » qu'on ne pouvait pas dire non à AA. Grâce au programme, j'ai plutôt compris qu'on devait apprendre à se respecter. Certes, AA encourage l'implication dans le Mouvement; mais il n'y a aucune obligation, c'est une décision personnelle et réfléchie. Ces deux événements m'ont

amené à réfléchir au sens de *servir AA*. L'implication dans le Mouvement, dans une région, dans un district ou bien dans un groupe, est un don de soi aux autres, ayant pour but de favoriser la transmission du message de rétablissement à d'autres alcooliques, aux nouveaux en particulier. C'est aussi se mettre au défi de travailler certains points de notre caractère. L'implication sous-entend un engagement. Je suis d'avis qu'on ne peut pas obliger un membre à s'engager. La décision lui revient. Je m'interroge vraiment sur l'origine de cette croyance. Mythe ou réalité ?

Lorsque je côtoie un nouveau, je le mets en garde du fait qu'on peut dire non à AA. Tant et aussi longtemps que je ne me suis pas sentie prête, j'ai malheureusement refusé de partager par respect pour moi, pour mon rythme. Cette expérience me fait penser à un vieux membre qui ne se sentait pas capable de parler devant les autres membres. Il refusait systématiquement toute invitation pour la lecture d'un texte. En revanche, il était toujours prêt à préparer le café pour le groupe. Est-ce que c'est un mauvais membre parce qu'il ne se sent pas capable de lire devant le groupe ? Je crois que poser la question, c'est y répondre...

**Sylvie G.**  
**Membre du district 90-26**



## LE SERVICE, UNE CLÉ IMPORTANTE

Bonjour, mes amis AA, je m'appelle Raynald D. et je suis un alcoolique.

Quand je me suis avoué vaincu par l'alcoolisme, j'ai reçu plein de poignées de mains et d'accolades, en après-midi je redonnais en accueillant, vous m'avez dit de faire des services dans A.A. c'est une clé importante du rétablissement. Ce qui m'a fait le plus souffrir, ce sont les mauvaises décisions. Vous m'avez proposé des fonctions de groupes, je vivais des expériences spirituelles qui me dirigeaient vers des réveils spirituels, qui me conscientisaient. La joie de vivre m'accompagnait partout, le bonheur m'habitait à m'impliquer sérieusement pour moi, mais, paradoxalement remplis d'humour, grâce à ces implications j'évoluais rapidement. Une 4e étape s'imposait pendant un terme de 2 ans de 12e étapes. Quelle découverte à Lafontaine, j'étais invité pour le comité. Un membre m'accueille, cet homme m'a parlé de l'implication de regarder, ressentir, écouter le spirituel à travers le cheminement. Les expériences que je vivais dans l'implication étaient que je me sacrifiais, pour avoir une multitude de surprises. Après une 5e étape, je suis devenu un être à part entière d'AA. Les années ont passé tellement de sensations agréables puis de moins en moins désagréables. Je prends le temps d'écouter ma Puissance supérieure, puis je décide, je passe à l'action, je réalise encore des rêves et vis mon expérience bien entourée. L'an dernier l'attrait de plusieurs membres m'a fait lever la main pour suivre une procédure, merci à ces membres. Plus j'apprends dans la fonction, plus mon projet de 2025 se

concrétise, et je me dois de continuer, car je ressens, je vois et j'entends le mouvement spirituel.

**Amour, tolérance et services.**  
**Raynald D. Adjoint Comité des publications**  
**Région 90, Nord-Ouest du Québec**



## LE SERVICE INATTENDU...

Bonjour à vous, mes amis AA, je m'appelle Nathalie R., je suis alcoolique et j'ai le privilège de servir les membres de la Région 90 en tant que présidente. Comme certains d'entre vous, j'ai vécu des moments inoubliables lors du Congrès international à Vancouver du 4 au 6 juillet dernier. Mon coup de cœur fut incontestablement la présentation des drapeaux des pays participants lors de la cérémonie d'ouverture. Difficile de rester de marbre devant les drapeaux des pays où la liberté est plutôt limitée, pour ne pas dire inexistante, et constater tout de même que des membres réussissent malgré cela à se rétablir.

Puisque c'était ma première expérience à un Congrès international, j'avais convenu (avec moi-même !!) de ne prendre aucune implication pour profiter pleinement de cette expérience unique, mais, comme bien des plans que je

planifie dans ma vie, ce n'était pas LE PLAN prévu. J'ai eu l'opportunité de servir en tant que responsable d'une équipe de 8 bénévoles, (tous de purs étrangers) tout l'avant-midi du vendredi 4 juillet, en plus de passer un peu de temps comme bénévole à la suite d'hospitalité de l'Est du Canada, à la table de la Région 90. Malgré tous les sourires, les poignées de mains, les questions et réponses, les discussions, les rencontres, etc., lors de ces heures à servir AA, ma plus belle expérience de service fut en fait des plus inattendues. Le samedi matin, à ma sortie du train, alors que je marchais seule, un membre que je ne connaissais pas m'a demandé, dans un anglais approximatif, si je pouvais l'aider. Il voulait acheter une passe de train pour 3 jours à la « machine distributrice » et il ne comprenait pas ce qu'il devait faire, etc. Pendant que je l'écoutais, je préparais ma réponse en anglais et je m'apprêtais à lui dire que je n'étais pas du coin et que je ne pouvais donc pas l'aider. Puis, j'ai lu l'endroit d'où il venait sur son portemonnaie qu'il portait autour du cou... Hongrie !! Soudainement, j'étais définitivement du coin !! J'ai aidé mon nouvel ami à acheter sa passe de train et nous avons ensuite marché ensemble jusqu'au site du Congrès international. Deux alcooliques parlant ensemble en se comprenant dans une langue n'étant pas leur langue maternelle. Il m'a parlé de son parcours, son cheminement, la gratitude qu'il avait d'être maintenant sobre depuis 3 ans, etc. Je l'ai écouté et ressenti toute la gratitude qui émanait de lui. Rendus sur place, nous nous sommes faits un câlin AA et on s'est dit mutuellement merci et à la prochaine...

Le privilège de servir le Mouvement des Alcooliques anonymes se présente de différentes façons, dans différentes

langues, et même dans différents fuseaux horaires. Il n'en tient qu'à nous de prendre la décision de dire « oui », même quand ce n'est pas prévu en sachant que nous ne sommes jamais seuls et se préparer à vivre l'inattendu et à ressentir l'exaltation...

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



## **INOUBLIABLE CONGRÈS INTERNATIONAL 2025**

Je suis Danielle S. Alcoolique. J'ai le privilège de servir la Région 90 en tant que secrétaire. Dire « oui » est payant en gratitude, cela m'a permis de vivre de beaux moments inoubliables. Lors du Congrès international de Vancouver, les dix régions de l'Est du Canada avaient chacune une table à la suite hospitalité. J'ai donné ma disponibilité d'une heure de bénévolat à la table de la Région 90 avec une amie formidable. Un bonbon à l'érable et une épinglette représentant les dix régions de l'Est du Canada étaient remis aux visiteurs. Des gens de partout dans le monde et de tous les âges sont venus. Parmi eux, une rencontre inattendue, un homme me demande de signer son cahier souvenir. Avec plaisir, je signe mon prénom avec un petit mot de bienvenue. En lui remettant, il m'a donné une épinglette de son pays, la

Suisse. Mes yeux sont pleins d'eau de gratitude, je réalise qu'Alcoolique anonyme est une grande association partout dans le monde. Chaque jour, je dois prendre le métro pour me rendre au palais des congrès. Avec ma passe au cou, moi et mes amis avons rencontré un jeune homme ayant huit mois d'abstinence. Nous avons échangé quelques minutes, j'ai vu dans ses yeux un bonheur et une joie de fraterniser avec lui. Nous avons pris une photo en sa compagnie près des suites d'hospitalités du Canada. Un moment émouvant et éblouissant fut la parade des drapeaux de tous les pays dans le monde. Au stade de la Colombie-Britannique, une foule de 35,000 personnes qui pénètrent et sortent du stade avec les yeux brillants, souriant avec un calme et un respect à travers l'immense foule, c'est merveilleux. J'étais stupéfaite de voir en aussi grand nombre les bénévoles avec leurs chandails colorés qui étaient généreux de leurs temps à me guider. Sur le site et même dans la rue à la station de métro avec ma carte de la ville de Vancouver à la main. Je vous souhaite de vivre un congrès international. Mon sentiment d'appartenance à Alcoolique anonyme a été multiplié par milliers. C'est du gros bonheur ! J'ai le privilège chaque jour de faire partie d'une grande famille avec un langage du cœur.

**Je suis pleine de gratitude  
Danielle S.  
Secrétaire Région 90**



## QUEL BEAU VOYAGE !

Bonjour! Je m'appelle Isabelle et je suis une alcoolique.

Étant jeune, je n'aimais pas la vie que je vivais, alors je m'en inventais une.

Avec AA, j'ai appris à ne plus mentir. Lorsque les membres me demandent de servir, je réponds : « présente ». Puisque j'aime servir, j'y mets tout l'amour que j'ai reçu de la fraternité AA. Je peux vous dire que c'est beaucoup d'amour! J'ai commencé dans le service comme RSG, très tôt dans mon rétablissement. Puis, j'ai été recrutée pour les contacts temporaires et besoins spéciaux. Ce fut pour une période de quatre ans : deux ans comme adjointe et deux ans comme responsable. Que du bonheur! Je me sentais importante et aimée.

J'ai dû quitter pour quelques années. À mon retour, je me suis impliquée au Comité de la Vigne dans mon district. Si vous voulez un rétablissement qui perdure, faites comme moi et impliquez-vous. Un superbe voyage vous attend!

**Isabelle,  
RLVD 90-03**



## LE SERVICE DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

Parfois, la vie nous présente des défis qui sont plus difficiles. Suivant une épreuve particulièrement éprouvante, le contact conscient avec ma puissance supérieure avait été momentanément rompu et je n'arrivais plus à trouver la paix d'esprit. Malgré toute ma bonne volonté et la pratique du mode de vie des AA avec discipline, j'ai dû me rendre à l'évidence que ma nature hyperrationnelle prenait tout de même le dessus, et ce, au détriment de ma santé spirituelle. Au cours des mois qui ont suivis, et dans la tourmente d'une vie professionnelle affairée, l'anxiété, la fatigue mentale, physique et émotionnelle ainsi que l'hypervigilance, toutes présentes avant mon arrivée chez les AA, étaient revenues. Cependant, je suis demeuré sobre, je n'ai jamais songé à consommer et j'ai toujours gardé l'espoir que je saurais retrouver cette paix et rétablir un contact conscient encore plus profond avec ma puissance supérieure.

J'ai profité d'un long congé pour me reposer, me ressourcer, mais surtout pour méditer et procéder à une rétrospection de laquelle s'est dégagé un constat clair. Je peux affirmer que, au

cours de cette épreuve, les seuls moments où j'ai éprouvé une véritable paix d'esprit sont sans équivoque ceux où je me suis mis au service des membres et du Mouvement des AA. J'ai constaté que, même en période de grande turbulence, dès que j'embarquais dans mon véhicule pour me rendre à une réunion de service, un sentiment de paix s'installait. Mes pensées se calmaient et l'anxiété s'estompait. C'est un peu comme si, en ouvrant une porte, je pénétrais dans une nouvelle dimension. Tout devient alors plus calme, et la vie prend un sens. Je n'ai plus besoin de vouloir maîtriser quoi que ce soit, car c'est maintenant mon intuition qui me guide. Le rationnel cède instinctivement la place au spirituel. J'ai aussi constaté que le même sentiment était survenu à chaque occasion où je m'étais mis au service d'un membre qui désirait parler du mode de vie en étant simplement à son écoute.

Je croyais que c'était dû au simple fait de m'en remettre avec foi aux 12 Étapes aux 12 Traditions et aux 12 Concepts des Services mondiaux, donc aux 36 principes spirituels éprouvés du Mouvement, pour guider mes actions. Mais, après mûre réflexion, j'ai dû constater que le sentiment de paix avait été présent même durant le long trajet de plusieurs heures. Donc, avant même de rendre le service, je me sentais en paix. Force est d'admettre que cette paix d'esprit provenait plutôt du fait de mettre de côté mes propres intérêts et de servir le « Nous » avec humilité et désintéressement dès que le service « m'appelait ». Me mettre au service taisait le processus rationnel qui cherchait à résoudre ce qui me troublait. Le service m'ancrait dans le moment présent, dans l'acceptation de ce qui est et non de ce que j'aurais voulu, laissant

place à mon intuition pour me guider dans des situations où mes pensées rationnelles pouvaient me dérouter.

Je comprends davantage aujourd'hui l'importance des trois legs, des trois côtés du triangle : unité – service - rétablissement. Je peux affirmer, sans risque de me tromper, que c'est le service qui m'a permis d'adhérer au programme dès mes débuts, que c'est le service qui a fait en sorte que j'aie persévéré et que c'est le service qui m'a permis de renforcer ma sobriété et approfondir ma spiritualité au travers des épreuves de la vie depuis.

**Jean-Marc B.**

**Vice-président Région 90**



## **RASSEMBLEMENT PROVINCIAL**

En un mot...

Mon amie et moi avons eu le privilège d'assister au rassemblement provincial de Montmagny le 31 mai dernier. Ce fut une immense joie que de se retrouver entouré de quelques 340 membres AA qui se rétablissent et ont à cœur le mouvement. Ce que nous avons découvert pendant cette journée, nous a touchés droit au cœur. Tout en commençant avec la promotion des

meilleurs partages de La Vigne AA "un cœur rempli de gratitude". Ce livre contient des témoignages de membres AA des quatre coins du Québec. En ce 60<sup>ième</sup> anniversaire de La Vigne AA, nous souhaitons accueillir ce livre tel un livre de rétablissement.

Nous avons aussi abordé le fait que notre population est vieillissante. Nos membres se font de plus en plus âgés et moins nombreux. Pourtant, nous avons reçu plus de 10,779 appels l'an dernier avec La Vigne AA. Quelles sont les solutions ? Et bien, nous en avons discuté. L'accessibilité, l'inclusivité, le langage des signes, la santé mentale sont tous de grands enjeux. Il revient à nous tous, membres AA, de transmettre le message et de rendre accessibles nos réunions et d'accueillir l'alcoolique qui souffre. Nous avons la responsabilité de l'avenir des AA par notre engagement, notre confiance et notre humilité en mettant les principes d'abord.

Notre leadership se démontre par l'exemple. L'attire plutôt que la réclame. Mon (notre) rétablissement dépend de l'unité des AA.

**Nous bâtissons ensemble le futur d'Alcoolique anonyme.**

**Josée B. (trésorière 90-24) et**

**Sandra B. (RSG Sérénité Saint-Janvier)**

## **Activités de services à la Région 90**

=> Samedi le 4 octobre 2025 à 9 h, **Comité régional** (extérieur) de la Région 90 dès 9 heures à Mont-Laurier, Québec. J9L 1K3.

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

=> Vendredi le 24 octobre 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, Québec. J7Z 5V2. Les visiteurs sont les bienvenus.

=> Samedi le 25 octobre 2025 à compter de 9h se tiendra l'Assemblée générale de la Région 90 et ce sera une **assemblée d'élection** pour les membres de bureau de la Région 90 Nord-Ouest du Québec. Soyez des nôtres pour élire vos prochains serviteurs. Droit de vote à tous les RSG, RDR, présidents de comité et membres de bureau de la Région 90. Soyez présents en grand nombre. Cette assemblée générale se tiendra au 2323 boul. Daniel Johnson, Laval, Québec. H7T 1H8.

## SERVICES OFFERTS À LA RÉGION 90

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

Services offerts par la Région et disponibles pour vos districts. Pour plus d'information, contactez la présidente de la Région.

Courriel : [pres@aa90.org](mailto:pres@aa90.org)