Bulletin L'Héritage, Région 90 Nord-Ouest du Québec, Vol. 45 no 5, Octobre-Novembre 2025

L'HÉRITAGE

Éditorial, France F.	P-2	Raynald D. Adjoint comité publications Région 90	P-13
Debbie L. Déléguée P-74 Région 90	P-2	Serge D. Président comité des centres de détention Région 90	P-13
Mélanie C. Déléguée adj. Région 90	P-4	Lyne V. Membre AA, Région 90	P-14
Nathalie R. Présidente Région 90	P-5	Politiques rédactionnelles	P-15
Jean-Marc B. Vice-président Région 90	P-7	Activités Région 90	P-16
Danielle S. Secrétaire Région 90	P-8	Souper de Noël de la Région 90	P-17
Jocelyne N. Archiviste Région 90	P-9	12 recettes pour le temps des fêtes	P-18
Luc S. Publications/Vigne District 90-26	P-11	La Procédure Du Troisième Legs	P-19
Daniel B. Secrétaire adjoint Région 90	P-11	Services offerts à la Région 90	P-20
Martin L. Président comité La Vigne Région 90	P-12		

ÉDITORIAL
MERCI DE SERVIR !

Bonjour mes amis AA. Je m'apprête à écrire mon avant-dernier article pour le bulletin héritage et comme tout l'monde à la Région 90, je suis fébrile pour les élections à venir le 25 octobre à Laval. Même si je ne présente à aucun poste, il n'en demeure pas moins que depuis plus de 10 ans que je vis ce moment des élections de façon intense et je vois que ça me colle encore à la peau. J'ai de merveilleux amis que vont lever leur main pour un poste et j'ai vraiment hâte de savoir s'ils réaliseront leur désir cette journée-là. D'autres seront déçus et ça me crève toujours le cœur pour eux. J'ai beaucoup d'empathie pour eux, car je sais à quel point c'est difficile de ne pas être choisis. En revanche, rien d'empêche de récidiver dans deux ans, avec encore plus d'expérience dans le service.

Pour ma part, je crois avoir fait mon temps et je désire prendre un petit temps de recul pour retourner servir dans mon district et dans mon groupe. Même si j'ai déjà servi 6 ans dans mon district, il y a toujours des choses à faire que je n'ai pas fait. C'est important pour moi de respecter le principe de rotation et de ne pas refaire les mêmes postes que j'ai déjà fait.

Le service m'a toujours inspiré dans mon cheminement AA et m'a aussi propulsé en dehors de ma zone de confort ce qui m'a fait grandir à des moments cruciaux de ma vie. Je remercie Bill et Bob nos fondateurs pour avoir mis en place un si beau mouvement avec de si beaux principes, comme celui de la rotation.

Merci à vous tous, mes collègues du bulletin, qui m'écrivez, me corriger et m'aidez ainsi à avoir toujours un journal régional toujours plus garnis d'histoire de service encourageant pour les nouveaux et moins nouveaux. En ce temps d'élection, dans la moitié des districts et à la région, j'espère vous avoir donner le goût de lever votre main.

Votre humble serviteur, France F. Éditrice, Bulletin L'Héritage Région 90, Nord-Ouest du QC

LES ÉLECTIONS 2025

Les élections, le leadership et la rotation dans le service d'AA

"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 serviteurs de confiance; ils ne gouvernent pas. »***
– Deuxième Tradition

Les élections, le leadership et la rotation sont des principes essentiels dans la

façon dont les Alcooliques anonymes accomplissent leur travail de service. Ils garantissent qu'aucune personne ne détient l'autorité trop longtemps, que les serviteurs de confiance sont choisis avec soin et que notre mouvement continue de croître dans l'unité et la responsabilité.

Les élections : La conscience de groupe en action

Les élections dans AA ne concernent pas la politique ni la popularité. Elles sont spirituelles par nature et reflètent la conscience du groupe. En utilisant les méthodes décrites dans *Le Manuel du service chez les AA* et d'autres publications approuvées par la Conférence, les membres sont choisis dans un esprit de prière et de réflexion, guidés par les Douze Traditions et les Douze Concepts des Services mondiaux.

La **Procédure du Troisième Legs**, cette méthode permet à tous les candidats d'être entendus, tout en éliminant les campagnes et la compétition. Elle reflète notre engagement à l'humilité et à l'équité — en choisissant ceux qui sont les mieux aptes à servir.

Le **25 octobre 2025**, la Région 90 tiendra ses élections pour choisir les nouveaux serviteurs de confiance de la Région pour le mandat **2026–2027, Panel 76**. C'est la responsabilité des **Représentants auprès des Services généraux (RSG)** d'être présents et de voter, puisqu'ils transmettent la conscience de leurs groupes dans ce processus important.

Le leadership : Une responsabilité différente

La conception du leadership dans AA est unique. Nous n'élisons pas des chefs pour commander, mais pour servir. Un bon leader AA aide à guider, inspirer et faciliter la conscience de groupe — sans jamais imposer son autorité personnelle.

Bill W. a écrit dans le *Concept Neuf* au sujet du « leadership dans AA », en insistant sur des qualités telles que la patience, l'équilibre et la vision. Un leader efficace écoute d'abord, s'exprime avec soin et demeure conscient que son rôle est un service temporaire et non une propriété.

Le leadership dans AA consiste à créer un espace où d'autres peuvent servir et croître, et non à conserver le pouvoir.

La rotation : Le cadeau de savoir passer le flambeau

La rotation est une pierre angulaire de notre structure de service. En faisant tourner régulièrement les postes de service, nous évitons les problèmes de domination, de stagnation ou d'épuisement. Cela permet à de nombreux membres d'avoir la chance de servir, en apportant une nouvelle énergie et de nouvelles idées à nos comités, districts et assemblées.

La rotation enseigne aussi l'humilité. Quitter une fonction — qu'il s'agisse de RSG, de RDR, un membre du bureau ou délégué — peut être difficile. Pourtant, cela permet à une autre personne d'apprendre et de croître, et cela nous rappelle qu'aucun membre n'est indispensable à AA. Le service est un cadeau que nous tenons pour un temps, puis que nous transmettons.

- **Les élections** assurent l'équité et la guidance spirituelle.
- **Le leadership** nous aide à rester sur la bonne voie sans contrôler les résultats.

- **La rotation** garde notre mouvement vivant, dynamique et accessible à tous les membres.

Ensemble, ces principes préservent l'unité et l'efficacité du service AA à tous les niveaux — du groupe à la Conférence des Services généraux. Ils nous rappellent que le service n'est pas une question de reconnaissance personnelle, mais bien de transmettre le message — toujours guidés par l'amour et la responsabilité.

"Alors que nous approchons de nos élections du 25 octobre 2025, je tiens à vous adresser quelques mots personnels. Servir comme déléguée Panel 74 a été un honneur et une expérience profondément enrichissante. Grâce à vous tous, j'ai pu grandir non seulement en tant que serviteur de confiance, mais aussi comme membre en rétablissement.

Nos élections d'octobre marqueront un moment important pour notre Région. Nous élirons les serviteurs de confiance qui guideront la Région 90 pour le mandat ***2026-2027, Panel 76****. J'encourage tous les* ***Représentants auprès des Services généraux (RSG)*** *à être présents, car c'est par votre voix et votre vote que la conscience de groupe de nos districts et de nos groupes s'exprime.*

Le service chez les AA repose sur trois piliers : ***les élections, le leadership et la rotation****. Ces principes assurent l'équilibre, favorisent l'humilité et nous rappellent que nous ne sommes que des gardiens temporaires de la confiance qui nous est accordée. Chacun d'entre nous a un rôle à jouer pour assurer que le message des AA continue d'être transmis à celles et ceux qui en ont besoin.*

Je vous remercie de m'avoir permis de servir. Ensemble, poursuivons notre mission avec amour, unité et responsabilité."

Amour, Unité et Service,
Debbie L.
Déléguée Panel 74
Région 90, Nord-Ouest du QC
Comité de la conférence sur les administrateurs

AU BON ENDROIT…

Dans le cadre de nos rencontres préparatoires de l'ASTECAA, j'ai accepté la responsabilité de la suite hospitalité pour la Région 90 au Congrès International de Vancouver. Il y avait un responsable par région et un coordonnateur pour le Territoire de l'est du Canada. C'était la première fois que j'allais assister à un Congrès international.

Tout de cet évènement était nouveau pour moi. J'en connaissais seulement les histoires que les membres y ayant participé, avaient partagées. J'ai adoré cette fonction à laquelle j'ai accordé beaucoup plus de temps que ce que j'avais envisagé au départ. J'y ai fait de belles rencontres et me suis sentie au bon endroit.

Ce fut un choix que d'y passer le plus clair de mon temps à croiser des gens

curieux de connaitre notre situation géographique ou encore de partager la leur. J'ai recueilli une quantité importante d'épinglettes des quatre coins du monde. J'ai partagé ces échanges d'épinglettes avec d'autres bénévoles qui y ont trouvé un plaisir semblable au mien.

L'aventure a commencé à l'aéroport, où je me suis assise près d'un ancien serviteur régional pour échanger dans l'attente de l'embarquement. Nous avons renoué à l'aéroport de Vancouver et décidé de partager un taxi vers le centre des congrès. Sans le savoir, nous étions tous deux sécurisés par la présence de l'autre dans le transport. Nous avons souper ensemble puis nos routes se sont séparées pour le reste du voyage. Je ne l'ai plus revu.

Lors des déplacements, je parlais avec des membres du Mexique, de Londres, de St-Jérôme! Je me suis joins à un membre et son parrain qui m'ont gentiment gardé une place au Stade le samedi soir. J'ai été ébahie par les partages des « anciens ». Tout était captivant et inspirant. 50 ans d'AA fait des miracles avec les membres de partout.

Finalement, j'ai créé mes propres souvenirs que je souhaite retrouver lors de prochains congrès internationaux auxquels je compte bien participer!

J'ai aussi tenu un échange aux allures de miracle lors de ma croisière qui a suivi le C.I. : un ancien délégué du Road Island, qui s'est identifié lors de sa prise de parole, et avec qui j'ai pris rendez-vous pour un café. Il a pris le temps de s'assoir avec moi pour partager son histoire et encore une fois, je m'identifiais à un membre. Il semblait bien connaitre l'état dans lequel je me retrouvais à l'approche des élections et avait les mots pour me rappeler qu'on n'est plus jamais seul, même au beau milieu de l'océan à l'autre bout du monde.

Au moment d'écrire ces lignes, il me reste quelques semaines pour prendre mon souffle avant les élections d'octobre. C'est à ce moment que je saurai si j'aurai besoin d'apprendre à respirer dans ce manège de haute voltige qu'est le rôle de délégué.

Au plaisir de vous voir à l'Assemblée générale!

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

UN PRÉSIDENT, ÇA FAIT QUOI ?

Un président de région, ça fait quoi?

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. Ce mandat précis, avec ces tâches et ces responsabilités distinctes, que vous m'avez confié lors des élections d'octobre 2023 tire maintenant à sa fin et se terminera le 31 décembre 2025. Le 25 octobre prochain, les membres votants de la Région 90 auront la responsabilité d'élire un nouveau président pour la Région 90. Mais

quelles sont les tâches d'un président de région?

À la page 26 du Manuel du Service chez les AA et les Douze Concepts des Services Mondiaux (édition 2024-2026) nous retrouvons les fonctions et qualités suggérés pour servir à ce poste. En complément, la Région 90 a adopté ses propres politiques où les tâches des membres de bureau sont plus détaillées. Par exemple, le président de la région, en plus de participer à toutes les réunions/activités inscrites sur le calendrier de service annuel, doit de plus participer aux réunions des membres de bureau, aux réunions du comité interrégional en plus des réunions du ou des comités de service ou groupes de travail qu'il supporte, ainsi que représenter la région, sur demande, lors des réunions de district ou des différents congrès. Quand on dit doit 'participer', dans le cas du président de la région, on parle ici en grande majorité de préparer, d'animer/présider ces réunions. Il est de plus la responsabilité du président de « s'assurer que les réunions et assemblées se déroulent en harmonie en recherchant la plus grande unanimité possible. » Tiré des politiques de la Région 90, p.5.

Avec l'appui des autres membres de bureau, le président de la région prépare les ordres du jour des réunions et assemblées et une ébauche du calendrier de service annuel. Lors du congrès des centres de détention, il organise la rencontre annuelle avec les candidats désirant se présenter aux postes de présidents et responsables des comités de service et des groupes de travail (pour entérinement au comité régional de décembre). Au besoin, il doit aussi convoquer des réunions spéciales.

Au niveau administratif, le président de la région, est un des trois signataires au compte bancaire de la région. Il représente aussi la région au niveau du bail et autres services et locations. Enfin, il est responsable de coordonner les élections régionales.

Évidemment, ceci n'est qu'un bref sommaire des tâches à accomplir par le président de la région lors de son mandat. Afin d'être bien préparé pour les élections à venir, je vous invite à parler avec des membres qui ont servi à ce poste afin de bien vous informer et d'obtenir des clarifications et des explications additionnelles qui vous aideront assurément au moment venu du vote. La rotation est un « Principe spirituel de la responsabilité partagée du Mouvement, par le renouvellement constant de son leadership. » Extrait tiré de 'Le Manuel du Service chez les AA et les Douze Concepts des Services Mondiaux' (édition 2024-2026), p.91, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Nathalie R. Présidente
Région 90, Nord-Ouest du QC

JE SUIS RESPONSABLE DE LEVER LA MAIN !

Au cours des mois d'octobre et de novembre auront lieu des élections au sein de nos groupes et de nos districts, ainsi qu'à la région. Pour moi, cette période invoque notre déclaration de responsabilité. Si nous voulons que la main d'AA soit là pour saisir celle de l'alcoolique en quête d'aide, nous devons assurer la continuité de nos services à tous les niveaux.

Pour que le nouveau puisse nous trouver, il faut de l'information publique, des relations avec les milieux professionnels, des réunions derrière les murs des centres de détentions, etc. ... Si nous voulons que le nouveau trouve une salle et puisse adhérer, il faut une salle avec un accueil et du café, des partages qui transmettent le message d'expérience, de force et d'espoir, etc. Tous ces paliers de service sont les maillons d'une chaîne de service inébranlable qui doivent travailler ensemble, dans l'unité, avec pour seule mission de transmettre le message d'Alcooliques anonymes afin que nos semblables puissent eux aussi bénéficier des grâces de la sobriété.

Dans AA, nous entendons dire que Dieu n'élit pas les qualifiés, il qualifie les élus, et c'est bien vrai. Tout serviteur vous dira qu'il a entamé chaque responsabilité avec des craintes et de l'insécurité. Cependant, il vous dira également qu'il aura su tirer son aiguille du jeu avec le soutien du Nous, sans oublier un parrain de service. Il vous dira qu'en étant guidé par nos Traditions et nos Concepts, il aura accompli son mandat du mieux qu'il ait pu, et, lorsqu'il se croyait finalement « rendu bon », le principe de rotation obligea de céder sa place et offrir ses services pour de nouvelles responsabilités.

Lorsque nous songeons à offrir nos services, ce ne sont pas nos compétences que nous offrons, mais bien notre aptitude de serviteur de confiance à l'écoute de l'autorité ultime, un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Les questions à se poser sont : ai-je l'intérêt pour le poste? Ai-je les aptitudes pour le service AA? Ai-je la disponibilité pour mener à bien les responsabilités du poste? Après y avoir songé et avoir demandé conseil à votre Puissance supérieure, dans l'affirmative, votre seule responsabilité c'est d'offrir vos services en levant la main! Rappelons-nous que, si nos prédécesseurs n'avaient pas levé la main pour assurer ces responsabilités, où en serait rendu le Mouvement et aurions-nous pu trouver nous-même la sobriété qui nous comble de tant de grâces.

Alors, si vous avez le désir, si vous êtes prêt à servir le Mouvement, sa mission, ses membres et si vous avez la disponibilité, je vous encourage à lever la main et à laisser votre Puissance supérieure vous guider vers là où vous serez le plus utile à AA. Même si j'ai pu avoir des doutes à chaque fois que vous m'avez élu, je n'ai jamais regretté d'avoir accepté les tâches que vous m'aviez confiée. La croissance spirituelle que chacune d'elles m'a apportée a su solidifier davantage les trois axes du triangle des AA : Unité – Service – Rétablissement.

Jean-Marc B.
Vice-président Région 90, Nord-Ouest du QC

UNE JOURNÉE SPIRITUELLE

Une journée spirituelle !
Bonjour mes amis(es) AA,
Je suis Danielle S, alcoolique,
Je termine mon mandat de secrétaire à la fin décembre 2025. Je suis privilégiée et heureuse d'avoir servi les membres, les districts et la Région 90. Le service m'a sauvé la vie, merci à ceux qui ont cru en moi. Merci à ceux qui m'épaulent dans mon travail de serviteur.

Maintenant, ce sera à votre tour de lever la main le 25 octobre 2025 lors des élections.

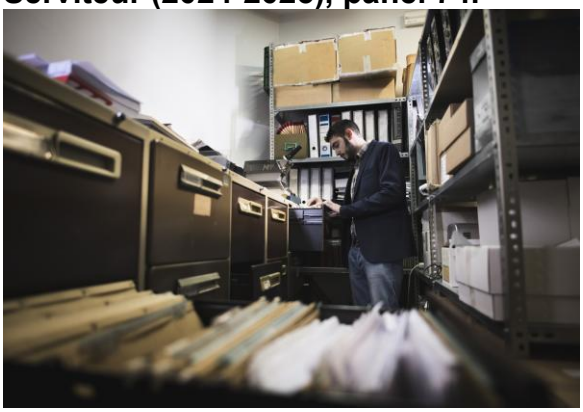
L'assemblée générale de cette année sera celle où nous élirons les sept membres du bureau pour les deux prochaines années. Une journée spirituelle et exceptionnelle, des membres AA qui offrent leurs services et leurs dons de soi. Pendant deux ans, nous dirons, nous avons élu des membres prêts à sacrifier du temps, de l'énergie et de leur aptitude pour servir la Région 90. À qui l'on fera confiance ? Qui a le temps requis ? Qui a le désir ? Qui a les aptitudes ? Qui est un bon leader avec son écoute, son calme, son enthousiasme, son humilité et ses conseils ? Nous allons nous poser ces questions. Les membres qui ont le désir de servir et qui lèveront la main vont se présenter au micro. Vous RSG, vous RSGA et vous, membres de la conscience de groupe, qui avez une procuration pour représenter votre groupe. Lors de l'inscription, vous aurez des bulletins de vote pour voter et élire un candidat. Vous ne connaissez pas les personnes qui se présentent au micro. Écoutez sa présentation, imprégnez-vous de son histoire de service dans le mouvement. Certains membres iront au micro éclaircir votre choix. Posez des questions, tous les membres présents peuvent aller au micro, cela viendra éclaircir votre choix de vote. Votre RDR et RDRA sont des serviteurs de confiance qui ont côtoyé les membres qui se présentent, ils solidifieront votre choix. On vous attend en grand nombre afin d'élire une nouvelle table, comme on le dit, à la Région 90. Une journée pleine d'émotions et de rencontres inoubliables avec des gens de cœur. Je cite dans le neuvième concept de la structure des services mondiaux : « La riche

expérience du passé et les leçons que nous avons tirées ne puissent jamais être perdues ni oubliées. »

« Au moment de se réunir en assemblée pour élire les délégués, les RSG devront faire preuve d'encore plus d'attention et de dévouement. Les ambitions personnelles devront être mises de côté, les disputes et la controverse, oubliées. « Quelles sont les personnes les plus qualifiées que nous puissions élire ? Voilà qu'elle devrait être la préoccupation de tous ».

Reproduit du : Le Manuel Du Service Chez les AA et les Douze Concepts des Services mondiaux, édition 2024-2026 à la page : C-1 et à la page : C- 27, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous, World Services Inc.

Danielle S,
Secrétaire Région 90, Nord-Ouest du QC
Serviteur (2024-2025), panel 74.



SON CHEMINEMENT DE SERVICE

Pourquoi servir?

Bonjour mes amis AA, je m'appelle Jocelyne N., je suis alcoolique et j'ai le privilège et le plaisir de servir les membres de la Région 90 en tant qu'archiviste. En fait, depuis maintenant 1993 que je sers AA. Tout cela a commencé dans mon groupe d'attache Midi-Charlemagne (initialement Midi Le Gardeur). C'est d'ailleurs lors de ce changement de nom de groupe, instigué uniquement par le RSG, que j'ai vécu mes premières, et non les dernières, frustrations en servant AA! 😊 C'est dans ce groupe de 20-25 membres qu'on m'a supporté, encouragé à faire l'accueil et le café (pendant au moins 3 mois!) et après un mois, on m'a présenté et encouragé à faire les 12 Étapes. À l'époque, les (réunions d'après la réunion) nouveaux et des moins nouveaux, voir leur souffrance, et comprendre que je pouvais faire une différence pour eux, pour moi…

Mon groupe d'attache m'a fait confiance comme RSGA et RSG et j'ai ensuite servi au district 90-18 comme RDRA et RDR. Quelle expérience de servir en tant qu'adjoint; un mal nécessaire! Ha! Ha! Cela m'a permis d'apprendre la patience; assister à toutes les réunions pendant 2 ans sans droit de parole, en tant qu'adjoint, forge la patience, croyez-moi! À travers toutes ces réunions de service, j'ai continué à faire des réunions sur le Gros Livre et sur les 12 Étapes.

Quand j'ai terminé mon mandat de deux ans comme RDR, je me questionnais à savoir où je pourrais servir. Pas question d'arrêter de servir, cela n'a jamais été une option pour moi. J'avais déjà assisté à deux Rassemblements Provinciaux en plus d'un Forum Territorial spécial à Rouyn-Noranda où nous nous étions rendus en autobus! J'ai donc eu l'opportunité d'apprendre à connaître pleins de nouveaux ami(e)s, membres et particulièrement j'ai appris à connaître les membres du Bureau des Services généraux (BSG), qui sont des membres totalement dédiés et avec plein d'expérience, mais qui restent des alcooliques avant tout.

Voilà donc que le poste de trésorier à la Région 90 était disponible, mais je ne croyais pas avoir les disponibilités pour servir à ce poste. À ce moment-là, je travaillais les fins de semaine, etc. Mais finalement ma Puissance Supérieure a arrangé cela et mon employeur a libéré mes fins de semaine. J'étais donc libre d'offrir mes services. J'ai aussi appris à ce moment-là l'importance d'utiliser la procédure du Troisièmes Legs, même s'il n'y avait qu'un seul candidat qui se présentait, ce qui fut mon cas. J'ai été élue (2008-09) et j'ai pu continuer à servir en plus proche proximité pour deux autres années avec des anciens et nouveaux collaborateurs. Au bout de 2 ans, je me rappelais du principe de rotation, mais je n'étais pas particulièrement intéressée à « lever les pattes », car j'aimais servir !! Les rencontres, les réunions avec les membres dans mon groupe ou même d'autres régions du Québec en plus des dix régions de l'Est du Canada. Je voulais continuer à tisser des liens !! Pendant un Forum où j'ai rencontré l'Administratrice Territoriale de l'Est du Canada (par intérim) à l'époque, elle m'a raconté comment les Mongoliens avaient réagi lorsqu'ils avaient reçu leurs copies du Gros Livre traduit en Mongole, j'en avais des frissons!

Je me suis par la suite présentée, pour ne pas couper les liens merveilleux que je continuais de tisser avec tous les membres de la Région 90, et j'ai été entérinée (2010-11) au comité du Bulletin l'Héritage. Durant cette même période et lors des différents congrès, je rencontrais souvent l' archiviste à la Région 90. Ce dernier a informé les membres de bureau de l'époque qu'il faudrait qu'un poste d'adjoint soit créer afin de l'aider dans ses fonctions d'archiviste. C'est ainsi qu'en 2012 le poste d'adjoint aux archives a été créée à la Région 90 et où j'y ai été entérinée. Et comme je dis souvent, ce poste n'est pas soumis à la rotation, n'a donc pas de date d'expiration et c'est depuis que je me plais à servir aux archives sans m'inquiéter du principe de rotation! Je tiens d'ailleurs à remercier les secrétaires des groupes et des districts, sans qui, nous n'aurions pas ou très peu d'archives à la Région 90.

Depuis que je sers aux archives, j'ai appris pleins de choses, dont le sort réservé aux femmes dans AA au début du Mouvement. J'ai aussi participé à maintes reprises dans divers ateliers sur les archives à travers le Canada.

À travers les années, j'ai eu beaucoup de coups de cœur, mais mon plus récent fut le fait qu'on m'aille demander de servir en tant que bénévole aux archives du BSG lors du Congrès International de Vancouver! Le nom ainsi que la date d'abstinence de tous les bénévoles qui ont servi aux archives du BSG se retrouve donc maintenant et à jamais dans les archives du BSG. J'ai revu avec beaucoup d'émotion des membres que j'avais rencontré au cours de mes années de service, dont l'archiviste au BSG, non-alcoolique.

Servir n'est ni pour la gloire, ni pour la reconnaissance. Servir, c'est pour s'assurer de notre abstinence et sobriété avant tout. Reconnaître la gentillesse, la bienveillance des membres AA et apprendre à parler le langage du cœur.

Jocelyne N.
Archiviste Région 90, Nord-Ouest du Québec

SA CROISIÈRE AA

AA, comme un bateau de croisière

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

Je me suis surpris à visualiser un bateau de croisière au Mouvement parce qu'il vogue calmement sur la mer que je compare à la société. Elle fait des vagues mais le bateau flotte sur les problèmes et perturbations de toutes sortes. Nous, à bord, regardons l'horizon de la mer et restons calmes et sereins avançant dans la société en toute confiance.

Le bateau accoste à des quais et nous sommes libres de débarquer voir le monde tel qu'il est, vivre dans la société le temps d'une escale et revenir au bateau, libre de continuer notre route. D'autres peuvent embarquer et cheminer avec nous en toute liberté le temps qu'ils veulent.

Sur le bateau, il y a plusieurs ponts qu'on peut visiter pour découvrir et rencontrer des membres comme quand on va dans des meetings en dehors de notre étage. L'unité règne parce que nous sommes ensemble pour se sauver de notre ancienne vie au large dans les grosses vagues, très fatigués de nager.

L'équipage à notre service se compare aussi à nos serviteurs de confiance dans le Mouvement, à partir de la salle de pilotage qui ressemble à notre conférence, propulsant le bateau de l'avant. Tout l'équipage est à notre service, que ce soit la restauration qui nous nourrit comme nos meetings réguliers, l'entretien qui nettoie sans cesse, comme la pratique de nos traditions, les boutiques qui nous offrent des choses qu'on pourrait avoir besoin comme nos comités de service. Il y a des spectacles qui se déroulent sur le bateau que je compare aux rassemblements dans les Congrès avec beaucoup de rencontres et de partage. Les artistes sont des gens qui ont pratiqué beaucoup comme nos membres qui démontrent le bonheur, la joie et la liberté.

Je suis sur le bateau et c'est vrai qu'il fait bon vivre, et nous invitons, sans cesse les gens qui nagent ou qui décident d'embarquer, à bord nous t'aiderons à te découvrir, à t'aimer et à accueillir celui ou celle en quête d'aide.

Luc S.
Publications/Vigne district 90-26

CE QUE LE SERVICE M'A APPORTÉ

Quand je me suis engagé pour la première fois dans un service chez les AA, je ne savais pas trop à quoi m'attendre. On m'avait simplement dit : « Le service, ça garde sobre ». J'y suis allé

un peu par devoir, mais j'ai vite découvert que c'était bien plus que ça. Je doutais de mes capacités et me demandais si j'allais être à la hauteur. Rapidement, j'ai compris que personne n'attendait la perfection. Ce qui comptait, c'était la bonne volonté.

Le service m'a appris à sortir de moi-même, à écouter et à collaborer avec des personnes très différentes de moi. J'y ai trouvé de la patience, de l'humilité et surtout de la gratitude. Chaque réunion, chaque responsabilité m'a rappelé que je ne marche plus seul.

Être au service m'a permis de mieux comprendre nos 12 Traditions, nos 12 Concepts et notre mode de fonctionnement. J'ai découvert la richesse de notre fraternité et la beauté de voir un groupe s'unir pour un but commun : transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore. Le service m'a donné confiance, m'a rapproché des autres et m'a confirmé que la sobriété se vit dans le partage et dans l'action.

Grâce au service, j'ai appris à sortir de ma coquille et à exprimer mes opinions, même si elles différaient parfois de celles des autres. J'ai également appris à écouter davantage, à tenir compte de l'opinion minoritaire et à travailler en équipe. J'ai rencontré des frères et sœurs de route que je n'aurais jamais connus autrement et tissé avec certains des liens précieux. En réalité, c'est moi qui ai gagné le plus. Le service m'a aidé à rester sobre, mais surtout, il a donné un sens nouveau à ma vie.

Je terminerai par une pensée lue dans le *Grapevine*, que je vais traduire :

« *Le flambeau du Service s'est transmis des mains des anciens à celles des plus jeunes. Il continue de passer à chaque nouvelle génération de ces enfants de la nuit dont l'obscurité, avec l'aide de Dieu, s'efface peu à peu au sein de la fraternité des Alcooliques anonymes, pour laisser place aux années lumineuses que le destin garde en réserve pour nous tous.* »

Reproduit de : La revue AA Grapevine, avec l'autorisations de : ©, AA Grapevine, Inc.

Merci à tous les anciens d'avoir fait en sorte que nous puissions nous rétablir.

Daniel B. Secrétaire adjoint, Région 90, Nord-Ouest du QC

FIN D'UN TERME

Allo chers membres serviteurs.

J'arrive à la fin de mon terme comme président du comité de La Vigne à notre belle Région 90. Déjà deux années et je vais compléter mon terme au complet. J'ai fait une année en tant qu'adjoint où j'ai beaucoup appris et merci beaucoup de m'avoir fait aimer servir à la Région 90 pour La Vigne, ça m'a fait grandir encore plus. Aujourd'hui, j'ai un adjoint merveilleux, c'est ce que ça fait quand tu lèves ta main et que tu t'impliques. Nous travaillons toujours en équipe pour l'alcoolique qui souffre encore. Merci à la Région 90 et aux membres de la région. Maintenant, c'est Dieu qui va m'amener ailleurs.

Martin L. président du Comité de La Vigne Région 90, Nord-Ouest du QC

UNE POLICE D'ASSURANCE

Je me nomme Raynald et je suis alcoolique.

Depuis que j'ai été entériné comme adjoint aux Publications, je reçois des courriels et j'aime faire les lectures, j'ai entrepris de lire le document de référence de la Conférence 2025, un document de 700 pages, jusqu'à maintenant j'en ai lu 500. Je vous confirme qu'après une cinquantaine de pages j'étais encré dans AA une sensation d'appartenance inégalé. J'ai aussi aimé lire le rapport du Rassemblement provincial, intéressant captivant, avec des références que j'ai besoin pour continuer de servir dans les services et le parrainage de service, merci.

J'ai participé au kiosque des Publications du congrès de Mont-Laurier. De bonnes et belles expériences ont eu lieu, étant donné que les kiosques sont dans la grande salle où les membres partagent, on a eu l'opportunité de faire beaucoup de réunions du congrès.

Le 8 août j'ai participé à la réunion des présidents de comité, groupes de travail, membres du bureau, visiteurs. Une réunion avec 3 bouffées de rire de tous, donc énergisant. Essayer de prendre le temps de visiter une de ces rencontres de service dans l'harmonie. Le lendemain c'est le comité régional, une autre expérience enrichissante, le district 90-26 a fait son rapport en hybride. L'implication dans les services me procure une police d'assurance d'abstinence pour aujourd'hui.

Je participe à une réunion de service sur Zoom assez régulièrement, une période de question est allouée et des réponses soient du Manuel Du Service Chez Les AA, des Traditions ou autres Publications AA. Cela répond à mes besoins de serviteur dans AA. ou dans le parrainage de service.

Amour Tolérance et Services
Raynald D.
Adjoint comité des publications
Région 90, Nord-Ouest du QC

EMBARQUE DANS L'TRAIN

Bonjour à vous tous, mon nom est Serge D. alcoolique, abstinent depuis plus de 21 ans et bien heureux d'avoir connu ce magnifique mouvement des AA. Sans l'aide de certains membres présents à mon arrivé je ne serais jamais arrivé à connaitre un certain équilibre. Dès le tout début, on m'a très fortement suggérer d'embarquer dans le train plutôt que de le regarder passer. Étant donné le pitoyable état qui m'habitait à ce

moment-là, j'ai pensé qu'il valait mieux qu'au moins j'essaie quelque chose de différent. Même si j'embarquais dans le dernier wagon du fameux train, au moins je suis dedans. Pour améliorer ma gêne maladive je n'avais d'autre choix que de me mettre à l'œuvre, soit en serrant des mains à l'accueil pour me permettre de mieux connaitre les membres du groupe. On m'a accueilli comme un membre à part entière. Cela faisait longtemps que je ne m'étais pas senti faisant parti d'un groupe avec les mêmes objectifs, soit un mieux-être intérieur. C'est sûr que d'avoir la responsabilité du café m'a ensuite permis de faire un pas de plus vers ce fameux mieux-être. Ces 21 ans d'abstinence m'ont permis de constater que je suis sur la bonne route. Après toutes les tâches du groupe, j'ai poursuivi mon expérience à servir à la région avec le même sentiment d'appartenance et de dépassement de ce que je croyais impossible pour moi ... Je dis toujours que, la longévité de l'abstinence passe toujours par l'implication.

Serge D.
Président du comité des centres de détention
Région 90, Nord-Ouest du QC

PERTINENCE DU GROUPE D'ATTACHE

Je suis abstinente depuis 2 ans et demi. Au début de mon rétablissement, j'ai pris la tâche du café. Cette tâche m'a permis de saluer, commencer à connaître et discuter avec les gens de mon groupe d'attache. La glace était alors déjà cassée.

Ensuite j'ai décidé d'intégrer la "conscience de groupe" mais, je me suis rendu compte que ça ne me convenait pas à ce moment-là car, de mon ressenti, il y avait des têtes fortes au sein du groupe et souvent on manquait d'écoute lors des réunions d'affaire. Je me suis donc retirée. Parce que c'est aussi ça AA: la liberté. Personne ne m'en a tenu rigueur, au contraire: certaines personnes ont fait des amendes honorables, d'autres de belles prises de conscience. Et moi aussi j'ai grandi de cette expérience. Ça m'a fait réaliser que j'avais encore du travail à faire sur moi-même pour améliorer mon acceptation de l'autre et ma tolérance, et c'est parfait ainsi. Je remettrai peut-être mon nom dans le petit livre un Jour.

Il y a quelque temps, j'ai pris la tâche de l'animation et j'ai beaucoup aimé. Trouver des conférenciers et discuter avec eux, prendre le temps de réfléchir à comment bien les présenter au groupe m'a nourri pendant tout le mois où j'ai occupé ce poste. J'ai ressenti beaucoup d'amour.

Lyne V.
Membre de la Région 90, Nord-Ouest du QC

POLITIQUES RÉDACTIONNELLES

À l'intention des membres qui projettent d'écrire un article pour le Bulletin L'Héritage, la revue régionale de la Région 90. Une fois par an, cette politique sera publiée dans le bulletin L'Héritage.

Ce que nous espérons recevoir :

Exclusivement des articles qui traitent d'alcoolisme et du mouvement des Alcooliques anonymes. Plus précisément :

- Des partages de service illustrant en quoi le service a aidé au rétablissement.
- Une section sur les postes à combler des serviteurs de la région 90 (en ajoutant le lien internet de la région : https://aaregion90.org).
- Un article pour mousser un poste à combler en humanisant le service.
- S'assurer que les photos sont libres de droit et anonymes.

À éviter dans un article : un ensemble précis de dates, de lieux, de noms de personnes, ensemble qui équivaut à une signature explicite.

Ce que nous ne publions pas : Les poèmes, les prières, les articles sur les religions, les hommages individuels à des membres, les articles concernant d'autres fraternités et les noms des membres AA.

Les activités ou congrès des autres régions, tout comme nos propres activités ou congrès, à l'exception des annonces concernant le congrès des Centres de détention, du Forum Territorial, de l'ASTECAA et le Congrès International qui sera annoncé un an à l'avance.

La révision linguistique : lors de la révision linguistique, les termes anglais sont traduits, les réviseurs respectent les normes du français écrit et respectent le contenu et le sens du partage.

Après l'extrait d'un livre ou d'une brochure des Alcooliques anonymes : la mention de source devrait se lire comme suit :

- Pour AAWS: Reproduit de (nom de la publication, numéro de page), avec l'autorisation d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

- Pour AA Grapevine: Le Préambule des AA est soumis au droit d'auteur d'AA Grapevine. Sous le Préambule, et sous n'importe quel article du Grapevine et de La Viña, ces mots devraient apparaître : ©, AA Grapevine, Inc./La Viña (mois, année). Reproduit avec autorisation.

« Reproduit du Manuel Du Service chez Les AA et Les Douze Concepts Des Services Mondiaux par Bill W. Édition 2024-2026, à la page 22 et 23, avec la permission d'AA World Services Inc. »

Si ta plume n'est pas habile : Chaque membre écrit son partage avec les habiletés qu'il a ; il appartient à l'équipe de rédaction de le traiter, dans le plus grand respect du sens original. On peut même envoyer un partage bref (de 5 à 7 minutes) enregistré en format audio.

La meilleure façon de faire parvenir son article est par courriel à bullreg@aa90.org

---

ACTIVITÉS DE LA RÉGION 90

=> 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, QC. J7Z 5V2. Les visiteurs sont les bienvenus.

=> Samedi le 25 octobre 2025 se tiendra l'**Assemblée générale** dès 9 h au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. H7T 1H8. N'oubliez pas que ce sera l'assemblée des élections pour les serviteurs du bureau pour 2026-2027.

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

=> Samedi le 8 novembre 2025 à 9 h, **Congrès des centres de détention de la Région 90** au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. H7T 1H8 & rencontre des candidats intéressés à servir dans les comités de service en rotation (La Vigne, Publications & bulletin l'Héritage).

=> Samedi le 15 novembre 2025 à 9 h, **Journée des Concepts**, au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. H7T 1H8 & à Rouyn-Noranda (détails à venir).

=> Vendredi le 5 décembre 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 le 6 décembre 2025 à 9h se tiendra le **Comité régional** ainsi que **les réunions en parallèles** des comités de service au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. H7T 1H8.

=> **Souper de Noël** des membres et leur famille de la Région 90, le 6 décembre 2025 de 18 h à 21 h, restaurant Barbies au 1343, boulevard Michèle-Bohec, Blainville, Qc. J7C 0M4. RSVP au plus tard le 7 novembre à vpres@aa90.org

La Région 90 Nord-Ouest du Québec

vous invite cordialement à son

SOUPER DES FÊTES

6 décembre 2025 de 18h00 – 21h00

Restaurant Barbies

1343, boulevard Michèle-Bohec, Blainville (Québec) J7C 0M4

Veuillez confirmer votre présence auprès de votre vice-président à la région par courriel à l'adresse vpres@aa90.org au plus tard le *7 novembre 2025*

Les membres AA de la Région 90 et leur famille sont invités au traditionnel souper des Fêtes qui suit la dernière réunion du comité régional de l'année. Profitez de cette occasion pour saluer les serviteurs régionaux dont le mandat tire à sa fin.

Les participants sont responsables de payer leur repas, mais pourront tirer profit de l'ambiance chaleureuse de la fraternité des Alcooliques anonymes.

Au plaisir de vous y retrouver!

région area 90 RÉGION 90 NORD-OUEST DU QUÉBEC AREA 90 NORTHWEST QUEBEC

Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses

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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

Allez à l'église, n'importe laquelle.

9

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

10

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

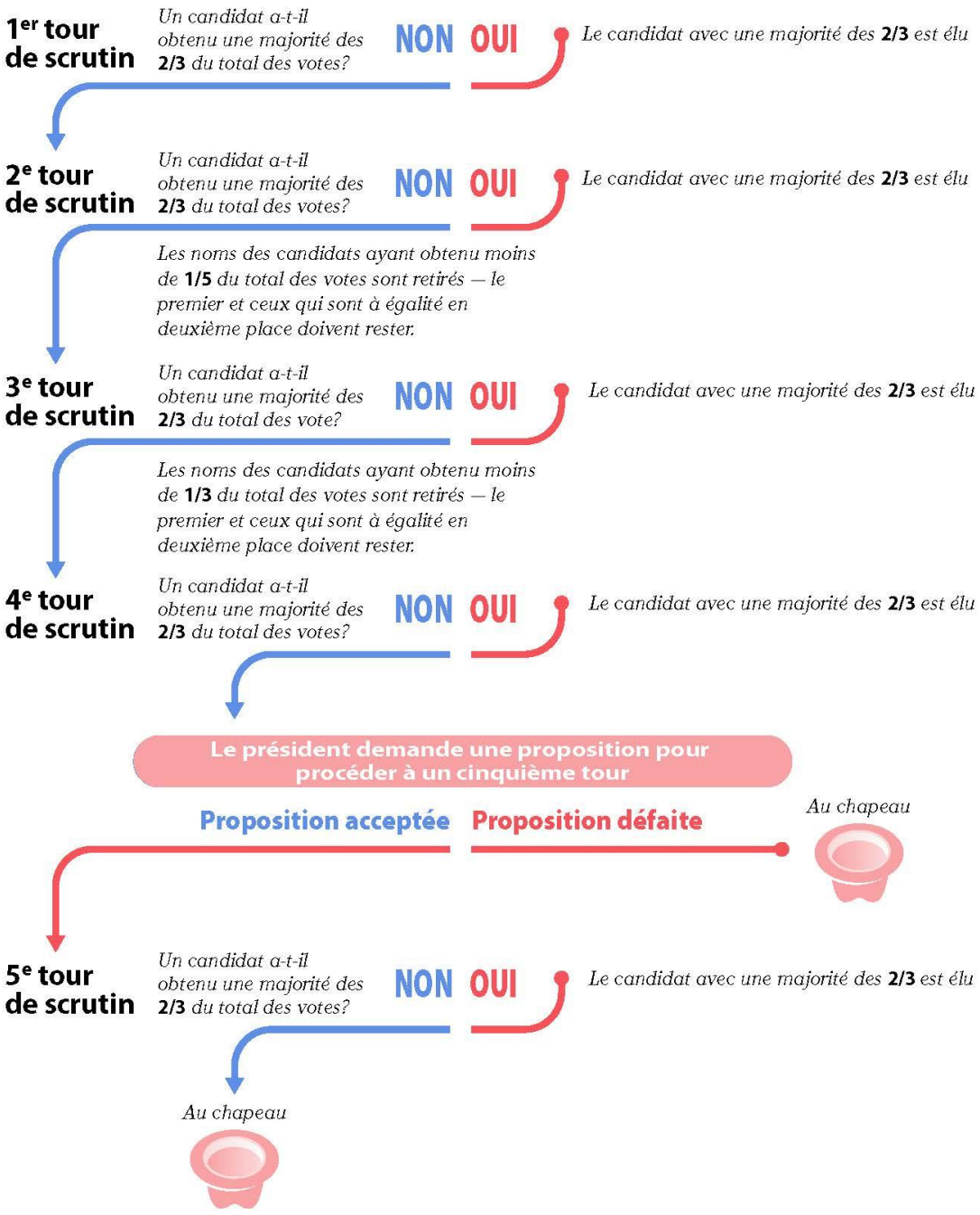
11

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

12

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

LA PROCÉDURE DU TROISIÈME LEGS



« Reproduit du Manuel du service chez les AA et les douze concepts des Services mondiaux, édition 2024-2026 page 115, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous, World Services Inc. »

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