

L'HÉRITAGE



Éditorial, France F.	P-2	Daniel B. Registraire Région 90	P-10
Debbie L. Déléguée P-74 Région 90	P-2	Yolande R. Adj. Comité des centres de	
Mélanie C. Déléguée adj. Région 90	P-4	détention Région 90	P-11
Nathalie R. Présidente Région 90	P-5	Zack-Adriel C. RSG, Région 90	P-12
Jean-Marc B. Vice-président Région 90	P-5	Patrick D. RDR District 90-14	P-13
Danielle S. Secrétaire Région 90	P-6	Louise D. RDR District 90-12	P-14
Daniel B. Secrétaire adjoint Région 90	P-7	Soniya B. RDRA District 90-21	P-14
Serge M. Trésorier Région 90	P-8	Danielle L. Archiviste District 90-20	P-15
Francine T. Présidente Comité		Danielle L. RSG Gr Midi soleil, 90-14	P-16
Information publique.	P-9	Activités Région 90	P-18
Martin L. Président comité La Vigne		12 recettes pour le temps des fêtes	P-19
Région 90	P-10	Services offerts à la Région 90	P-20



ÉDITORIAL JOYEUSES FÊTES !

Bonjour mes amis AA. Voilà, c'est terminé. Je viens de rédiger mon dernier article pour le bulletin héritage, ainsi que mon dernier bulletin régional.

Si vous, vous rappelez bien, dans mon dernier article, j'avais dit que je ne m'impliquais plus à la région, que je retournais dans mon district et dans mon groupe. Alors, voilà que Dieu avait une vision différente pour moi.

J'ai été sollicitée pour être la présidente des archives, en remplacement de ma très bonne amie qui arrive au bout de sa route avec nous. J'avais envisagé le poste d'adjointe aux archives pour apprendre le métier, mais c'est encore une fois, sur le tas, que je devrai apprendre si je suis entérinée par le comité régional, le 6 décembre (en fait, la journée que sortira le bulletin). Bien entendu, je peux toujours me fier sur mon parrain de service et ma Puissance Supérieure pour effectuer mon travail, mais j'ai confiance. Car j'ai appris dans AA que Dieu ne choisit pas les qualifiés, mais il qualifie les choisis. Rien n'arrive pour rien dans AA et je sais pertinemment que Dieu n'est pas distrait.

Je vous confie que j'hésitais à me réimpliquer à la région, sous prétexte que

j'étais fatiguée (ce qui n'est pas totalement faux), mais en même temps, je craignais un peu de m'isoler. Dans la dernière année, j'ai vécu une séparation après 20 ans de vie commune et 17 de mariage. De plus, j'ai perdu ma mère en juin dernier. J'avais donc confié cela à Dieu tel que je le conçois...et voilà où il me mène.

Je vous souhaite un excellent temps des fêtes en famille ou autre. Ne restez pas seul, il y a plusieurs activités d'organisées au sein d'Alcoolique Anonyme. Merci de toujours être présents pour nous lire et nous écrire.

**Votre humble serviteur sortant,
France F. Éditrice, Bulletin L'Héritage
Région 90, Nord-Ouest du QC.
bullreg@aa90.org**



LA ROTATION

Bonjour les amis, je m'appelle Debbie et je suis alcoolique,

Alors que l'année 2025 tire à sa fin, je prends un moment pour réfléchir à ce merveilleux parcours de service, de croissance et de gratitude. Il est difficile de croire que mon mandat à titre de déléguée du Panel 74 de la Région 90 arrive déjà à sa fin. Cet article sera le dernier que j'écris comme déléguée en fonction — mais dans mon cœur, je demeurerai toujours la déléguée du Panel 74. À compter du 1er janvier, je

porterai avec fierté le titre d'ancienne *délégée Panel 74*, tout en gardant précieusement les souvenirs, les leçons et les amitiés que cette expérience m'a apportées.

La rotation est l'un des principes spirituels les plus profonds de notre mouvement. Elle nous rappelle que le service n'est jamais une question de possession, mais bien de responsabilité partagée. Chacun de nous reçoit, pour un temps limité, une confiance qui appartient à l'ensemble du mouvement. La rotation nous enseigne l'humilité — celle de savoir céder notre place afin que d'autres puissent grandir — et de faire confiance à Dieu tel que nous Le concevons, qui continue de guider les Alcooliques anonymes à travers la conscience collective de ses membres. Laisser aller peut-être doux-amer, mais c'est aussi un geste profond de foi et de gratitude.

Je suis profondément reconnaissante d'avoir eu la chance de servir la Région 90 et d'avoir été témoin de la force, du dévouement et de l'amour qui rayonnent à travers nos districts, nos groupes et nos membres. Servir comme déléguée m'a permis de mieux comprendre nos Traditions et nos Concepts, mais surtout, cela a renforcé ma conviction que la plus grande force des AA réside dans notre unité et notre volonté commune de servir.

Je tiens à prendre un moment spécial pour souligner les membres du bureau régional P74 avec qui j'ai eu le privilège de servir. Leur dévouement, leur sagesse et leur esprit d'équipe ont été remarquables. Chacun et chacune a apporté un don unique — que ce soit par le leadership, la compassion ou la persévérance discrète — et ensemble, ils ont incarné l'esprit même de *serviteurs de confiance*. Être témoin de leur

engagement envers la fraternité et le bien-être de la Région 90 a été pour moi à la fois inspirant et touchant.

Le lendemain des élections, de nouveaux membres du bureau Panel 76 de la Région 90 ont été élus. Je me suis sentie à la fois remplie de gratitude et de réflexion. Voir nos nouveaux serviteurs de confiance accepter leurs responsabilités avec autant d'enthousiasme m'a profondément touchée. Cela m'a rappelé toute la beauté du principe de rotation — ce passage de service qui apporte à chaque nouveau panel une énergie renouvelée, de nouvelles idées et un souffle d'espoir pour l'avenir de notre fraternité.

Alors que nous accueillons la nouvelle table du Panel 76, il est essentiel que nous, en tant que fraternité, leur offrons toute notre confiance et notre appui. Ce sont maintenant eux qui porteront la torche de la responsabilité pour la Région 90 et ils auront besoin de l'encouragement et de la participation de chacun de nous pour réussir. Notre unité dépend de notre volonté de travailler ensemble — d'écouter, de partager, de pardonner et de servir côte à côte. Et surtout, n'oublions jamais le nouveau venu — l'alcoolique encore souffrant qui ne nous a pas encore trouvés. Tout ce que nous faisons, chaque décision que nous prenons, doit toujours viser ce but. Et n'oublions jamais notre responsabilité commune : *lorsque quelqu'un, quelque part, tend la main pour demander de l'aide, je veux que la main des AA soit toujours là — et pour cela, je suis responsable.*

Alors que nous amorçons une nouvelle rotation, mon cœur est rempli d'espoir. J'ai pleinement confiance que ceux et celles qui suivront continueront de porter le message de rétablissement, d'unité et de service avec amour et intégrité. Ce fut

un honneur de servir, d'apprendre et de grandir avec vous tous. Merci, Région 90, de m'avoir permis de marcher à vos côtés sur ce chemin rempli de sens, d'humilité et d'une immense gratitude.

À l'approche du temps des Fêtes, je vous souhaite à tous et à toutes, la paix, la sobriété et la joie. Que ce Noël et cette nouvelle année soient pour chacun un moment de réflexion, de connexion et de renouveau — entourés de la famille, des amis et de la fraternité. Puisseons-nous continuer à grandir ensemble dans l'amour et le service, un jour à la fois.

Amour, Unité et Service,

Debbie L.

Déléguee Panel 74

Région 90, Nord-Ouest du QC

Comité de la conférence sur les administrateurs



MES REMERCIEMENTS

Mon nom est Mélanie et je suis une alcoolique. Cet article en est un de remerciements. Je veux vous remercier de me donner l'opportunité de servir la

Région 90 pour les deux prochaines années en tant que déléguée. Je veux aussi souligner la merveilleuse équipe que vous avez élue et qui sera à mes côtés au cours de ce mandat.

C'est une chance immense d'assurer la communication et de porter la voix de la Région 90 au sein de la 76^{ième} et 77^{ième} Conférence des Services généraux. J'ai encore du mal à imaginer ce que ça représente concrètement. Assurément, je suis impatiente de savoir dans quel comité je vais être assignée.

Cette élection confirme aussi que je serai celle qui présentera notre candidat de la Région 90 pour la sélection de l'administrateur territorial de l'Est du Canada. Je suis excitée de porter notre choix et d'offrir ses services.

Je m'en voudrais d'oublier de remercier ceux avec qui j'ai cheminé au cours des dernières années. Certains s'éloignent après de nombreuses années de service. Vous aurez laissé votre marque dans mes souvenirs par nos échanges, nos co-voitages, partages de chambre, de table, de repas, d'atelier, d'animation d'élection et plus encore. D'autres nous joignent ou nous retrouvent.

Ce soir, à la veille de la journée des Concepts à Laval, je me sens privilégiée d'être sobre, d'être si bien entourée, d'avoir cette opportunité rare de nous représenter. Je prépare cette journée avec une toute nouvelle lecture de ces mêmes Concepts que je regarde d'un œil neuf. Ils me parlent à moi cette fois. Ils me parlent de moi.

Je commence à peine à ressentir ces nouvelles émotions générées par cette aventure qui m'attend au tournant. Encore une fois merci de me permettre de servir AA dans son ensemble !

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



Fin de mandat

Une fin de mandat avant l'inconfort du prochain...

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, et cela, jusqu'au 31 décembre 2025. Ce mandat de deux ans m'a permis d'améliorer l'écoute active, la diplomatie, la patience, le leadership et surtout la gestion de temps; toutes des aptitudes que je peux, en plus, transposer dans mon domaine professionnel. Ce mandat de deux ans fut marqué d'apprentissages, d'erreurs mémorables, de moments de doute, de quelques frustrations et de beaucoup d'heures de préparation et de lecture.

Je préfère tout de même retenir et me souvenir de l'unité incroyable ressenti, les fous rires incontrôlables, les blagues, les sourires et accolades des membres, les découvertes, les courriels reçus à pres@aa90.org provenant de gens en quête d'aide, les réunions des membres de bureau finissant assez tard (ou tôt... tout dépendamment si on voit le verre plein ou vide 😊). Ce mandat de deux ans, je n'aurais pu le terminer sans tout

le support des autres membres de bureau ainsi que du support de mon parrain de service. Je termine ce mandat avec la satisfaction du devoir accompli, pas parfaitement, mais avec AAmour et passion.

Janvier 2026 marquera le début d'un nouveau mandat à servir les membres de la Région 90. Je suis enthousiaste et emballée pour la confiance que l'on m'accorde pour ce nouveau mandat, ces nouvelles tâches, ces nouveaux défis et ce nouvel inconfort dans de nouvelles bottines 😊

Je tiens à remercier tous ceux et celles qui ont servi et qui continuent de servir. Peu importe le niveau de service, l'important c'est de servir pour s'assurer que le mouvement sera encore là quand nous, nous ne le serons plus...

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



PÉRIODE DES FÊTES

Pour bien des raisons, décembre peut parfois s'avérer plutôt difficile pour plusieurs de nos membres. Au-delà de l'omniprésence de l'alcool dans toutes les sphères de notre société durant cette période, certains peuvent vivre un profond sentiment d'isolement en raison de liens familiaux détruits par la consommation. Comme père divorcé et monoparental en perpétuel conflit avec

mon ex-conjointe et mes enfants à mon arrivée chez les AA, je comprends très bien ce sentiment. C'est pourquoi, aujourd'hui, je suis profondément reconnaissant de la grâce qui m'est accordée de vivre un tout premier Noël comme « papi » d'un beau petit-fils en bonne santé. Si je peux profiter de cette magnifique opportunité, c'est que la sobriété que les AA m'ont permis d'acquérir par le mode de vie suggéré, dont le service est pour moi partie intégrante, a non seulement rétabli une saine relation avec mon garçon, elle l'a enrichie et c'est ce qui me permet d'être invité à participer activement dans leur vie familiale. Un magnifique cadeau de sobriété pour lequel je suis entièrement redevable aux membres des AA.

Cela explique aussi pourquoi, selon moi, la déclaration de responsabilité est d'autant plus pertinente durant la période des Fêtes. Tendre la main à celui ou celle en quête d'aide ne se limite pas au nouveau ou à la nouvelle qui se présente à sa première réunion. Il faut porter une attention particulière à nos frères et nos sœurs AA, prendre le temps de discuter et d'être attentivement à leur écoute afin de soutenir celui ou celle aux prises avec des émotions fortes qui pourraient mettre à l'épreuve leur rétablissement. L'accueil, la transmission du message d'espoir, le soutien de la fraternité sont tous des services AA, je dirais même des services de première ligne.

Je profite de cette occasion pour remercier tous les serviteurs régionaux, particulièrement mes AAmi(e)s du bureau de la région, pour leur amitié, leur soutien, leur fraternité et l'unité avec laquelle nous vous avons servis au cours des deux dernières années. De plus, je suis très sincèrement et humblement honoré du privilège qui m'est accordé,

suivant les élections du 25 octobre, de vous servir en tant que président de la Région 90 pour les deux prochaines années. J'espère me montrer en tout temps digne de cette confiance et de vous servir dans le plus grand respect de nos 12 Traditions et de nos 12 Concepts des Services mondiaux, mais aussi avec le plus grand respect de tout un chacun.

Je vous souhaite à tous et à toutes de joyeuses Fêtes dans la sobriété, la sérénité et l'amour fraternel.

Jean-Marc B.

Vice-président Région 90, Nord-Ouest du QC



UN CADEAU

Fin de mandat

Servir comme secrétaire à la Région 90 pendant 2 ans a été pour moi un véritable cadeau. Ces années ont été remplies d'apprentissage, de moments de partage, de rire et de profonde reconnaissance.

J'ai ressenti la grâce et la responsabilité de servir une expérience en or, gravée dans mon cœur. Je remercie du fond du

cœur toutes les personnes qui ont cru en moi, qui m'ont encouragée, soutenue et inspirée. J'ai le privilège d'être marrainé et accompagné dans mon mandat. J'ai eu la chance de côtoyer une équipe extraordinaire, celle de l'exécutif, des comités, des groupes de travail qui seront des amis(es) pour toujours avec qui j'ai tissé des liens. Des RDR au cœur généreux, dévoués à leurs districts et attachants. Je garde précieusement en moi ces deux années d'amitiés, de services et d'amour pour l'alcoolique qui souffre. Ce fut sans aucun doute, l'un des plus beaux mandats de service qui continuera de m'habiter et à m'inspirer pour en aider d'autres dans le service. Pour ceux qui ont levé la main à l'assemblée générale (élection) félicitations et merci de votre don de soi.

Je vous souhaite un joyeux Noël à nos fidèles lecteurs dans la sobriété et une bonne année 2026 dans chacun de vos mandats et tâches de service pour alcoolique anonyme.

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



UN CHEMINEMENT DE CROISSANCE

Servir : un chemin de croissance et de gratitude

Bonjour à vous qui prenez le temps de lire notre *bulletin l'Héritage*, un bulletin rempli de belles expériences de service. Je m'appelle Daniel B., je suis un alcoolique, et j'ai le privilège de servir les membres de la Région 90 comme secrétaire adjoint, et ce, jusqu'au 31 décembre prochain.

Après plusieurs années à servir au sein de la Région 90, le moment est venu pour moi de retourner servir dans mon groupe d'attache, là où tout a commencé.

Quand j'ai accepté pour la première fois de servir la région, je ne savais pas jusqu'où cette expérience allait m'amener. J'y ai découvert bien plus que des tâches ou des responsabilités : j'y ai trouvé des amitiés sincères, une meilleure compréhension de notre mouvement et, surtout, une profonde reconnaissance envers le mode de vie que les AA m'ont offert.

Avec le temps, j'ai compris que le service, ce n'est pas seulement donner, c'est aussi beaucoup recevoir. Au fil des années, j'ai eu la chance de côtoyer des membres inspirants, de découvrir le fonctionnement de notre mouvement et de vivre la fraternité d'une manière plus large. J'ai appris à écouter, à faire confiance, à travailler en équipe et à mettre de côté mes idées personnelles pour le bien-être commun. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est là que j'ai le plus grandi.

Je quitte la région avec le cœur rempli de gratitude. Gratitude envers ceux et celles qui m'ont accompagné, encouragé, conseillé, et parfois même challengé avec amour. Chacun m'a aidé à grandir, à écouter davantage et à faire confiance au processus. Retourner servir dans mon groupe d'attache, c'est pour moi une belle façon de revenir à la source, là où j'ai appris à tendre la main, à accueillir, à partager. C'est aussi une occasion de mettre à profit ce que j'ai appris en servant la Région, auprès des nouveaux qui arrivent et des compagnons de route qui continuent, un jour à la fois.

Merci à la Région 90 pour ces années d'apprentissage, d'amitié et de service. J'en repars plus riche spirituellement, convaincu que le service, à tous les niveaux, demeure un des plus beaux cadeaux de notre rétablissement.

Félicitations à tous les membres qui ont levé la main pour offrir de leur temps pour servir notre association lors des différentes élections, et ce, à tous les niveaux de la structure cet automne. Bon succès à ceux et celles qui ont été élus ! Je vous souhaite de grandir dans le service, comme ce fut mon cas, parfois même à mon insu !

**En toute amitié et gratitude,
Daniel B.
Secrétaire adjoint
Région 90, Nord-Ouest du QC.**



LA TRÉSORERIE

Bonjour à tous mes amis AA, je m'appelle Serge M., je suis un alcoolique et j'ai le privilège de vous servir comme trésorier à la belle Région 90.

Mon parcours de service a débuté dans mon premier groupe d'attache où je m'impliquais en faisant le café, l'accueil et en devenant trésorier et ensuite RSG, c'est à ce moment que j'ai pris goût à servir pour l'alcoolique qui souffre encore. Ensuite je me suis impliqué dans mon district 09, comme trésorier et ensuite comme RDR, ces deux années comme RDR a été difficile, mais j'étais entouré d'une équipe du tonnerre, mais on suggère de prendre le poste d'adjoint à un poste pour apprendre et ensuite si les membres veulent bien, on est élu au poste, ce que je n'ai pas fait, alors j'ai appris sur le tas.

Par la suite, je me suis présenté comme trésorier à la Région en octobre 2023 et

j'ai été élu par les membres. Ce que je pensais au début, que la tâche n'était que de faire les états financiers et d'assister aux réunions de la Région, grosse erreur, je n'avais pas lu la description de tâches, ce qui n'est pas à faire.

Mais les autres tâches comme membre du bureau ont été tellement gratifiantes, car mettre mes connaissances et mon temps au service du mouvement m'a démontré que j'étais utile au mouvement.

De visiter les districts de Montréal-Nord à Val D'Or, de voir tous ces serviteurs qui sont là, à servir et soutenir les membres et les groupes pour leur venir en aide. Je n'étais pas seul. De montrer à ceux qui veulent servir que de réaliser leurs aspirations est bon pour le serviteur, mais surtout pour la survie du mouvement. De voir tous ces membres qui sont dans des rencontres comme l'ASTEECA, forum territorial, rassemblement provincial, qui veulent voire c'est quoi le service et l'implication est incroyable.

Mon terme de trésorier se termine bientôt, soit le 31 décembre, mais je n'oublierai jamais cette expérience de service. Ces deux années ont été très enrichissantes, mais des plus occupées dans mes années de service dans le mouvement.

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
Nord-Ouest du QC.



JOURNÉE D'ÉLECTION

Je rentre à la maison le cœur rempli de gratitude et de joie après cette belle journée d'élection. Quel bonheur de voir les serviteurs choisis pour continuer à faire vivre notre région, dans l'amour, le respect et l'unité.

Une année s'est déjà écoulée à représenter l'Information publique pour notre région, une année d'expériences enrichissantes et de belles rencontres. Je vois des districts se mobiliser, former leurs comités et faire rayonner notre programme de rétablissement.

Le service m'apprend beaucoup, au début, j'étais cette petite "Atomas", pleine d'énergie et d'enthousiasme, qui voulait tout faire et aller partout ! Avec le temps, j'ai appris à écouter, à me rallier à l'expérience et à grandir dans l'amour et l'unité tout en continuant avec autant d'enthousiasme qu'au début.

Je suis reconnaissante d'avoir une équipe soudée et un parrain de service

vers qui je peux me tourner pour trouver soutien et clarté.

J'aime profondément notre mode de vie. Servir me comble et me permet de voir l'Information publique grandir dans notre région, portée maintenant par les membres du bureau 2026-2027.

Par amour pour servir AA

Francine T.

Présidente du comité de l'information publique Région 90, Nord-Ouest du QC



MERCI

Allo à tous mes chers membres serviteur de la région 90

Voilà, je peux dire que je l'ai fait au complet mon terme à la région 90. Un an aujourd'hui en tant qu'adjoint et deux ans comme président au comité de la vigne. Une très belle expérience vécue qui m'a fait grandir et devenir encore plus responsable qu'avant. Auparavant, je n'étais pas fiable pour deux sous, peu importe où j'étais. Aujourd'hui, je suis fier de moi. Le service m'a sauvé la vie et me sauve encore. Il me garantit ma sobriété pour l'alcoolique qui souffre. Le 26 décembre 2025 je vais avoir 9 ans d'abstinence et malgré les malgré je n'ai vécu aucune rechute. Ce n'est pas ma volonté, mais depuis le début que je

m'implique et je vais continuer encore car j'aime les services. Que ce soit dans n'importe quelle tâche dans AA. Merci aux membres et à la Région 90. Je termine mon terme avec un cœur rempli de gratitude.

Il faut juste lever sa main et laisser Dieu agir, je vous le souhaite à tous. Merci.

Martin L. Président du Comité de La Vigne

Région 90, Nord-Ouest du QC



**C'EST QUOI LE SERVICE
POUR MOI**

Mon but principal d'être dans la structure de **SERVICE** est de transmettre le message AA. Ce message est qu'il y a une solution pour ceux qui traversent les portes de nos réunions.

Notre co-fondateur, dans son partage, décrit bien ce qu'il fait avec ce qu'il a reçu :

« Je passe beaucoup de temps à transmettre ce que j'ai appris à ceux qui veulent l'entendre et qui en ont tant besoin. Je le fais pour quatre raisons :

1. Par sens du devoir.
2. Par plaisir.

3. Parce que cela me permet de payer ma dette envers l'homme qui a pris le temps de me transmettre le message,
4. Parce que chaque fois que j'aide quelqu'un, je me prémunis davantage contre une rechute possible. »

Reproduit du : Les Alcooliques Anonyme, 4^{ième} édition 2003 à la page 203 avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous, World Services Inc.

Dans mon cas, le service est ma manière que j'essaie d'être fidèle à ces raisons. Le service me permet d'être plus appliqué dans mon programme de **RÉTABLISSEMENT**.

Par devoir - Je mets en action ma 12^{ième} étape afin d'entretenir une meilleure relation avec ma puissance supérieure. Cette responsabilité ouvre la voie vers moi-même aussi car toutes les expériences dans cette démarche m'aident à revoir, réessayer et refaire les onze autres étapes car je crois beaucoup à l'expression qui dit : Si je n'avance pas, je recule. La récompense dans ce chemin est que tout est fait dans un environnement d'amour qui entoure les AA. C'est le meilleur terrain de pratique!

Par plaisir – Je crois que c'est le secret caché des AA car l'amour qui se transmet lorsque l'on s'implique me donne une plus grande appréciation de la vie. Le *nous* m'apporte des moments de joie que j'ai rarement vécu avant dans ma vie. Ces interactions favorisent l'essentiel d'une vie comblée, telles que l'humilité, le don de soi, la tolérance et bien d'autre vertu.

Pour payer ma dette – Au début, je ne voyais pas cette structure qui a permis à ce que je reçoive cette grâce de

l'abstinence et, de plus en plus, de la sobriété. J'ai beaucoup de gratitude pour tous ces gens qui m'ont tendu la main afin que je fasse un pas de plus dans mon cheminement. C'est ma manière de leur faire honneur.

Pour me prémunir d'une rechute possible – L'enfer vécu quand j'étais sous l'emprise de l'alcool est une chose que je ne veux plus vivre donc, en restant bien ancré dans le mouvement, je me garde le plus loin possible de ce premier verre.

Mon expérience et celle des autres nous dictent que tout cela ne peut se matérialiser sans la présence de **l'UNITÉ**. C'est un élément essentiel au mouvement afin que notre conscience de groupe puisse faire son œuvre. Le service est le *nous* qui donne la continuité à ce mouvement d'amour.

Daniel B.,
Registraire Région 90, Nord-Ouest du Québec



LA FORCE DU NOUS

Bonjour je m'appelle Yolande et je suis une alcoolique.

J'aimerais vous inviter à vous impliquer. Il n'y a pas de grandes ou de petites implications. Ça commence par un simple sourire à la personne qui franchit la porte, une poignée de main et un bonjour, bienvenu. Le café, l'endroit où vous verrez tout le monde ou presque.

Choisir un groupe d'attache où vous êtes à l'aise et en confiance. L'implication dans ce groupe pour commencer. Vous devez mettre votre nom comme membre de groupe et vous impliquer dans ce groupe pour les tâches. Vous allez vite prendre de l'assurance et vouloir en faire un peu plus chaque mois. L'animation qui consiste à choisir des gens pour venir partager leurs vécus, comment ils s'en sont sortis et comment ils vont aujourd'hui. Il y a aussi le poste de secrétaire, RSG A et par la suite RSG ce qui signifie : représentant auprès des Services généraux. Et comme ça : continuer à vous impliquer vous tiendra loin de votre premier verre. Les AA sont une grande chaîne dont tous les membres en sont les maillons qui se répandent autour du monde. Moi après quelques vingt-quatre heures et avoir occupé plusieurs postes, je m'implique maintenant dans les centres de détention auprès des détenus[es] cela m'apporte beaucoup de gratitude pour ce mouvement qui m'a sorti de mon marasme et de mes culpabilités. Je suis très reconnaissante envers les AA et les membres qui m'ont accueillie comme j'étais et n'ont pas cherché à me changer. Ils m'ont écouté et même aujourd'hui m'écoutent toujours. N'hésite pas viens, tu es capable et surtout n'attends pas trop car nous avons besoin de toi.

Amour et gratitude

Avec la force du nous

Yolande R.

Adjointe au Comité des centres de détention, région 90, Nord-Ouest du QC



S'OUVRIR À GRANDIR

Le service pour moi, c'est beaucoup plus précieux que de servir du café ou d'ouvrir une salle. C'est avant tout, une manière d'aider l'alcoolique qui souffre encore. Quand je suis arrivé dans AA, en février 2022, il y avait une tâche qui consistait à rédiger la liste des membres présents, suivi de leurs numéros de téléphone. Au début, je ne comprenais pas pourquoi ils faisaient ça. Cependant, tout le mois suivant, dans mon groupe d'attache, les membres responsables n'ont pas arrêté de m'appeler et de m'encourager à revenir. Ça changer ma vie! Alors, voici ma motivation derrière, tendre la main à l'alcoolique qui souffre encore à mon tour. De plus, l'implication me permet de rencontrer d'autres alcooliques, de me sentir utile et d'assurer mon abstinence. Avec le temps, j'ai pris une décision courageuse. Je me suis proposé au poste de RSG dans mon groupe d'attache. Je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre, mais les autres serviteurs de confiance m'ont partagé leurs expériences et m'ont suggéré certaines choses pour grandir et m'épanouir dans mon poste. Cette tâche m'a amené dans les comités régionaux,

puis à ce moment-là, j'ai compris la grandeur, l'immensité de AA. Je pensais tout connaître j'ai entendu parler des comités, des délégués et d'ateliers sur divers sujets importants dans AA. J'ai commencé à m'intéresser aux Concepts, pour ensuite les étudier avec mon parrain de service. Quand je garde l'esprit ouvert, je m'ouvre à une infinité de possibilités. Je peux apprendre de chaque être humain sur cette terre. Le service dans AA m'a permis d'enlever les barrières de classe sociale et de fausses croyances qui m'habitaient dans les autres domaines de ma vie.

Finalement, aujourd'hui, ici et maintenant, je cherche à faire la volonté de ma Puissance supérieure. Il y a beaucoup de tâches disponibles dans les groupes de la fraternité. Cependant, il y a aussi le district qui cherche des personnes comme toi et moi pour combler des postes. Il y a des comités que tu ne connais peut-être même pas, qui ont besoin de toi. Sans oublier qu'il y a des implications possibles à la Région aussi. Il y a tellement de possibilités et je remercie Dieu de me donner cette flamme de servir, jour après jour, semaine après semaine avec passion et dévouement. Je te souhaite de vivre la même chose que moi.

**Zack-Adriel C.
RSG.**



LA ROTATION AUX 2 ANS.

Bonjour mes amis, je m'appelle Patrick et je suis un alcoolique. Je suis au service de mon district depuis bientôt 4 ans, déjà 4 ans! Mon mandat de RDR tire à sa fin. Ce fut une expérience extrêmement enrichissante et formatrice. J'ai appris, entre autres, que quand je me mets au service des autres, je me mets aussi en même temps au service de mon propre rétablissement. J'ai aussi découvert que, peu importe le niveau d'énergie qui m'accompagne quand je me rends à une réunion de service, j'en repars avec un niveau multiplié. À travers ces quatre années, mon coffre à outils d'expérience personnelle s'est gonflé, par les discussions, questionnements et réponses, mais surtout avec toutes ces rencontres avec une multitude de serviteurs passionnés. L'amour des membres continu de m'impressionner, et ce, depuis mon premier jour d'abstinence. Merci aux membres de ce district et à tous ceux avec qui j'ai échangé à la Région, particulièrement pour toutes ces discussions de corridor comme j'aime bien dire.

Je suis reconnaissant, j'ai aussi un certain sentiment de redevance envers vous, j'ai alors décidé de lever la main le 25 octobre dernier aux élections des membres du bureau de la Région 90 au poste de vice-président. Merci pour votre confiance et je tenterai d'être à l'écoute aux meilleurs de mes compétences (d'un dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe). Je suis aussi très excité de pouvoir participer au bon fonctionnement de l'unité de notre Région, comme on peut lire à la page 145 du 12/12 (l'unité est notre valeur la plus précieuse).

Pour les prochains deux ans, je nous souhaite à tous un cheminement dans le

service de notre Région 90 dans le plaisir, l'harmonie et le respect.

Patrick D.
RDR district 90-14
Duvernay/Terrebonne



TOUTE BONNE CHOSE A UNE FIN...ET ÇA CONTINUS

Bonjour à tous. Je m'appelle Louise et je suis alcoolique. Inspiré des partages lus dans le bulletin l'Héritage, j'ai eu envie de partager avec vous un petit bout de mon expérience actuelle de service.

Je terminerai bientôt en décembre 2025 un mandat de RDR. Je suis donc, une RDR sortante! J'ai le goût de dire que c'est la fonction que j'ai le plus aimé faire. Ça sera sûrement ce que je dirai également de la prochaine !!!

Cette tâche m'a permis, entre autres, d'approfondir et d'échanger avec les RSG du district. Les supporter et les accompagner à travers les principes dans la grandeur d'AA. Étant leur voix au comité régional, ce fut un énorme privilège, une grande responsabilité de les représenter. J'en suis très reconnaissante dans la gratitude de notre programme de rétablissement ! Ça

m'a également fait comprendre et vivre l'importance de l'unité.

Le service est pour moi et le restera, une belle école de croissance personnelle et d'humilité.

Peu importe où je serai dans l'avenir, je n'oublie pas que; "Je suis responsable, si quelqu'un, quelque part, tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là. Et de cela : Je suis responsable."

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

Louise D.
RDR district 90-12/Chomedey



Saviez-vous qu'il y a environ 300 membres ayant droit de vote dans la Région 90?

Aujourd'hui, 189 d'entre eux étaient présents. Quelle belle démonstration d'engagement!

Servir, c'est honorer sa responsabilité, et c'est exactement ce que nous avons fait.

Au-delà de cette grande responsabilité, nous avons partagé un dîner, échangé, et retrouvé des membres qui, avec le temps, sont devenus de précieux amis.

Une jeune maman était parmi nous, accompagnée de son bébé. Plusieurs serveurs se sont mobilisés pour l'aider à exercer son droit de vote. Sincèrement, je suis fière de faire partie de cette belle Région 90, où la solidarité se vit pleinement et où l'on tend la main sans hésiter.

Comme l'a si bien dit notre présidente de Région 90 : « Quand nous servons, nous transmettons l'amour du service. »

Soniya B.
RDRA 90-21/Ste-Julienne



LES ARCHIVES

Bonjour je suis alcoolique, archiviste du district 90-20 depuis juillet 2019 et très heureuse de servir dans Alcoolique Anonyme. Je souhaite ici offrir ce texte à notre archiviste de la Région 90 car c'est grâce à son support et ses suggestions que ce groupe de travail a été mis en place dans notre district.

Cette belle histoire de service débute en 2015, durant mon terme de RDR. Nos archives retournées de la Région quelques années auparavant, sont partiellement numérisées et sont en remisage dans des bacs de plastique. Après discussion avec l'archiviste de la

Région 90, elle me remet les directives pour les archives du BSG. Et je retourne dans mon district à Mont-Laurier. À ce moment, il y a quelques archivistes dans la Région 90 et, durant les réunions RDR/RDRA du vendredi soir, j'ai l'occasion de partager avec certains afin de m'informer de leur expérience.

Je réussis à recruter une archiviste ayant une grande expérience dans les services qui accepte avec plaisir d'entreprendre ce travail. Le district se procure un classeur et un portable.

Les RSG ratifient sa candidature en début de 2015 et sont d'accord pour la reliure des archives après numérisation. Notre archiviste se met donc au travail.

En septembre 2015, une section GROUPE DE TRAVAIL DES ARCHIVES est intégrée dans l'éthique du district.

Tout ce temps, l'archiviste de la Région 90 continue de nous "parrainer" dans l'implantation de cette structure avec beaucoup d'amour et de patience...

Suite à la démission de notre archiviste en 2018, le travail demeure dormant jusqu'en juillet 2019 où, sur invitation de notre RDR, je me présente pour le poste et que je suis ratifiée par les RSGs. Je reprends contact avec l'archiviste et son adjoint à la Région 90 et j'assiste aux parallèles des archives à la Région 90.

Aujourd'hui, toutes nos archives sont numérisées et reliées jusqu'à la fin 2024 et il ne reste que quelques sous-comités à numériser.

Au total, j'ai 23 années de service au sein du district ; j'ai œuvré dans tous les sous-comités et j'ai été élue à toutes les fonctions de la table. Je peux vous dire que la fonction d'archiviste est celle qui me passionne le plus à ce jour. Lire et

numériser tous ces PV de réunions, révisions d'éthique, liste de serviteurs etc. me fait voir comment il y a toujours eu de la relève dans notre district et me rappelle des souvenirs de bons vieux membres qui sont maintenant décédés, pionniers du district, qui m'ont tous aidé dans toutes les fonctions que j'ai accomplies, ceci toujours dans le respect des Traditions des Alcooliques Anonymes.

Je te salue et te remercie, mon archiviste de la Région 90 pour ton support tout au long de mon terme! Tu vas me manquer, et si un district de la Région 90 n'a pas encore d'archivistes, c'est un pensez-y-bien !!!

**Danielle L. Archiviste
District 90-20/Mont-Laurier**



CHEMINEMENT DE SERVICE

En m'arrêtant devant mon écran pour partager ma propre expérience d'implication dans les services, des sentiments de reconnaissance et de gratitude m'envahissent et c'est savoureux. Aujourd'hui, je ne suis plus dans le même état intérieur qu'avant. Quand j'ai commencé à être active dans les *services* j'étais terrifiée et tellement peu sûre de moi, mais je sentais que je ne devais pas me limiter dans le confort

et la routine des réunions pour maintenir mon abstinence et tendre vers une sobriété progressive. Je voulais comprendre pourquoi AA fonctionnait si bien pour tant de gens et ajouter un « + » à mon rétablissement. Je voulais aussi « remettre ». J'ai « levé la main »!

C'est en m'impliquant dans les *services* dans mon groupe d'appartenance, au district et ailleurs dans différentes tâches que je suis sortie de ma zone de confort et que j'ai apporté ma contribution. Avec le temps, c'est à travers toutes ces *différentes activités* que les dividendes récoltés sont les plus grandes dans un paradoxe où ces tâches sont pour le NOUS, pour le bien-être commun et l'alcoolique qui souffre encore. C'est ce que ça fait pour moi *les services*. Pour ma part comme pour la majorité d'entre nous, AA m'a sauvé la vie physiquement, moralement, affectivement et spirituellement, alors je mets ma gratitude à l'œuvre à ma façon, soit en redonnant selon mes habiletés, là où il y a des besoins et où je peux apporter ce petit « + ». Chacun des « JE » fait partie et est la somme du « NOUS ». Ah, ce JE tout puissant! Pourtant, c'est dans mon implication avec le « NOUS » que mon « JE » apprend de plus en plus la patience, l'ouverture d'esprit, l'accueil de points de vue différents...et l'humilité à travers l'effet miroir de mes défauts de caractère! En somme, ce que le mode de vie m'apprend, je l'expérimente dans les services. Quand je m'identifie comme « membre des AA » ce n'est plus seulement une sensation abstraite, c'est une expérience et une compréhension de mon implication qui me sont concrètes...et qui protège mon abstinence. J'ai compris que chacune de celles-ci, quelle qu'elle soit, est précieuse, puisqu'elle enrichit non seulement mon expérience, mon

engagement et ma responsabilisation, mais aussi mon cheminement simplement par ma contribution à différentes tâches et, particulièrement pour notre bien-être commun.

C'est aussi par ma présence (parfois difficile puisque ma tâche dans le groupe était les samedis) à « NOS » assemblées et comités régionaux dont les serviteurs, qui ont le désir sincère de bien NOUS *servir et* nous représenter et surtout, surtout pour l'alcoolique qui souffre encore, que j'ai compris combien elles sont importantes pour le NOUS. Encore maintenant, je suis profondément touchée par le temps, l'énergie, le dévouement et l'implication profonde et remplie d'amour de nos serviteurs. Et moi, je récolte, comme membre et serviteur aussi, une conscience de plus en plus éclairée pour mieux *servir*, quelle que soit ma tâche...avec, en cadeau, une envie grandissante de m'impliquer. Y assister pour apprendre, comprendre, transmettre, vivre l'expérience du NOUS et être présente pour nos *serviteurs* de confiance de nos districts, nos comités, notre Région 90. Essayez donc de résister à tant d'amour! À mes premières assemblées, je ne comprenais rien, donc je trouvais ça parfois long, mais j'ai persévéré. Tout comme à mes débuts avec le programme de rétablissement et les étapes, il m'a fallu du temps et je me le suis donné, entourée de membres bienveillants et accueillants. C'est avec le temps et un sentiment d'appartenance grandissant que j'apprends et comprends de mieux en mieux! J'ai encore du chemin à faire au niveau de

ma confiance personnelle et de serviteur, mais j'ai assurément évolué à travers ces expériences et je me sens utile. Mon expérience m'apprend que si j'avais attendu de me faire confiance ou encore d'être certaine, je ne me serais jamais impliquée.

Il y a plein de *serviteurs* qui seront toujours disponibles pour me répondre si j'ai des questions. Et, comme on me l'a dit souvent, il n'y a pas de questions inutiles. AA est grand, et ce, bien au-delà de ce que j'imaginais avant de m'impliquer. C'est un très grand NOUS et ce mot perd son sens sans les actions de chacun de NOUS. Voilà l'expérience personnelle que j'en tire à ce jour. Je termine un mandat de 2 ans dans mon groupe d'appartenance et au district dont le chemin a été heureux, mais aussi et rarement chaotique. Merci à ces chaos (intérieurs) qui m'ont tellement, tellement appris et fait grandir! De nouvelles expériences, qui seront encore enrichissantes, j'en suis certaine, et peut-être parfois chaotiques, mais toujours très constructives, s'ajouteront, puisque je poursuis mon implication vers de nouvelles tâches. Merci à ma Puissance Supérieure et merci personnellement à chacun et chacune de vous pour votre confiance! Je souhaite une belle aventure et bonne route aux serviteurs actuels, aux nouveaux serviteurs et à ceux à venir. Gratitude!

**Danielle L.,
RSG sortante, groupe Midi-Soleil,
district 90-14/Duvernay/Terrebonne**

ACTIVITÉS DE LA RÉGION 90

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

=> Vendredi le 6 février 2026 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 7 février 2026 à 9h se tiendra la **Journée de bienvenue** au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. H7T 1H8.

=> Dimanche le 8 février 2026 à 9h se tiendra le **Comité régional** au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. H7T 1H8.

DE JOYEUSES FÊTES À TOUS...ET NE RESTEZ PAS SEUL, VOIR LES ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES DANS LES DISTRICTS.



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, avez 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 brayer 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..

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