

50 ans d'action de la Région 90 (1976-2026)

L'HÉRITAGE



Éditorial, Danielle S.

Mélanie C. Déléguée P-76 Région 90

Nathalie R. Déléguée adj. Région 90

Jean-Marc B. Président Région 90

Patrick D. Vice-président Région 90

Daniel B. Secrétaire Région 90

Danielle L. Secrétaire adjointe Région 90

Lynda B. Groupe les Services en tête à tête Région 90

Claude B. Président comité de la Vigne Région 90

Martin L. RDRA District 90-03

P-2

P-2

P-3

P-4

P-5

P-6

P-6

P-7

P-7

P-8

P-8

P-9

Francine T. Présidente comité

Information publique Région 90

Sylvain P. R. La Vigne District 90-03

Yolande R. Adj. Comité des centres de détention Région 90

Laurier P. Parrain centre de détention

Michelle L. Présidente comité des publications Région 90

Josianne L. RDR District 90-26

Tracy C. Trésorière Région 90

Activités Région 90

Services offerts à la Région 90

P-9

P-10

P-11

P-12

P-13

P-13

P-14

P-15

P-16



Je me présente, Danielle S., éditrice du bulletin l'Héritage.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je débute mon mandat en tant que présidente du bulletin l'Héritage.

Ce bulletin existe grâce aux partages, aux expériences et aux cheminements intérieurs de chacun.

J'aimerais vous inviter chaleureusement à continuer d'y contribuer.

Si vous avez le désir d'écrire un texte, un partage d'expériences de service et une réflexion en lien avec notre héritage commun.

N'hésitez pas à me faire parvenir vos textes, ce sera, pour moi, un plaisir de les lire et de les préparer pour le bulletin.

Merci de faire vivre ce bulletin par votre implication et votre générosité.

Danielle S.
Présidente du comité du bulletin l'Héritage
Région 90
Nord-Ouest du QC



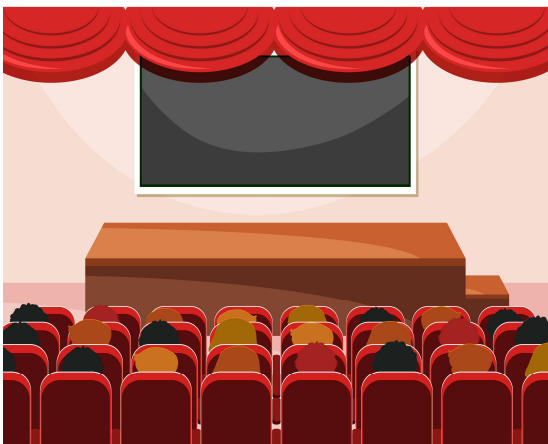
Bonjour à vous, membres de la belle et grande Région 90. Je tiens à vous souhaiter une année 2026 pleine de ce dont vous avez le plus besoin.

Au moment d'écrire ces lignes, je prends mon élan pour ce dernier droit d'un marathon de services. Après un entraînement dans mon groupe d'attache, je me suis aventurée au district. Suis-je assez en forme? Est-ce que je serai capable? Ai-je le temps suffisant? Les membres qui m'avaient précédée dans ces tâches ont su me convaincre que je trouverais les ressources pour servir. On m'accompagnerait, puis, au terme de mon mandat de RDR, j'ai fait le saut à la région comme trésorière, puis présidente et déléguée adjointe pour finalement amorcer le mandat de déléguée P.76 « plus jamais seule »! J'ai trouvé sur mon chemin nombre de membres serviteurs, actuels ou passés, qui ont su m'accompagner dans des moments de doutes ou de douleurs pour faire un kilomètre de plus. Souvent, c'est ce que ça prenait pour trouver un second souffle et recommencer à apprécier le paysage. Merci à eux pour leurs présence et bienveillance à ces moments cruciaux.

Au cours d'une réunion avec les membres de bureau, au mois de décembre dernier, j'ai reçu mon affectation pour la 76^e Conférence des Services généraux. Je serai sur le comité

de la collaboration avec les milieux professionnels. Dieu n'est pas distrait! C'est très excitant de voir se concrétiser peu à peu le rôle de déléguée pour moi. J'ai reçu mes accès pour la plateforme « *Onboard* » qui me lie à la Conférence tout entière. J'ai aussi amorcé des communications avec mes collègues délégués francophones du Québec. L'entraide est de mise dans cette aventure nouvelle pour deux d'entre nous. Les derniers mois m'ont permis de retrouver certaines routines de rétablissement personnel qui me seront essentielles à la suite du parcours. Je remercie ma puissance supérieure, qui sait tellement bien me ravitailler en énergie, en guide, en expériences et en leçons. Comme ça risque fort de passer très vite la plupart du temps, je souhaite rester dans le moment présent et vous servir de mon mieux. Je vous invite à me faire connaître votre voix à chaque fois que ce sera possible de le faire : lors de la journée préconférence du 21 mars prochain, que ce soit en présentiel ou en virtuel, des échanges de vues ou encore en partageant un kilomètre de service côte à côte. Au plaisir de vous y voir, dans l'amour du service.

Mélanie C. Déléguée P.76
Région 90 Nord-ouest du QC.



Un délégué adjoint, 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 déléguée adjointe P76. Mais que fait donc un délégué adjoint?

Le Manuel du Service chez les AA et les Douze Concepts des Services Mondiaux (édition 2024-2026) consacre tout juste deux petits paragraphes au délégué adjoint, pages 34, section « Le délégué adjoint » et page 38, section « Foire aux questions ».

Cependant, la Région 90 depuis plusieurs années déjà, a développé ses propres procédures et politiques où les tâches des membres du bureau sont plus détaillées. Par exemple, la responsabilité première du délégué adjoint de la région, est de se préparer à assumer les responsabilités du délégué en son absence et de se préparer diligemment à assister à la réunion annuelle de la Conférence dans l'éventualité où le délégué soit incapable de s'y rendre. Le délégué adjoint doit organiser, compiler les réponses et produire le rapport de la Journée sur le thème de la Conférence. Il sert aussi de lien d'informations entre les activités provinciales et les trois autres régions du Québec et la Région 90. Cela inclus évidemment l'organisation du Rassemblement Provincial lorsque la région est hôte. Il est aussi responsable de vérifier la conciliation bancaire.

Enfin, en plus de participer à toutes les réunions/activités inscrites sur le calendrier de service annuel, il doit de plus participer aux réunions des membres du bureau, aux réunions du Conseil d'Administration de La Vigne, aux réunions du comité interrégional et d'en faire rapport aux réunions du comité régional, en plus des réunions du ou des comités de service ou groupes de travail qu'il supporte (selon l'addenda), ainsi que représenter la région, sur demande, lors des

réunions de district, des différents congrès ou des ateliers offerts par la région.

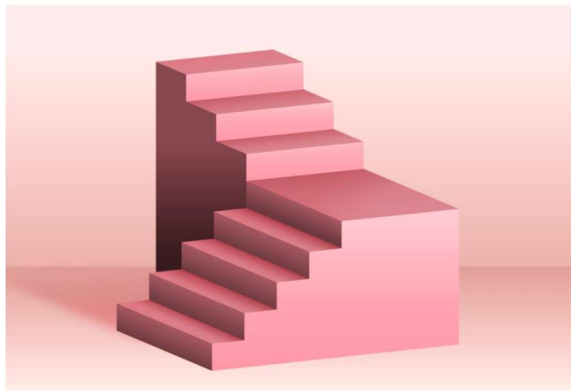
Et pour bien s'assurer de continuer d'évoluer en tant que serviteur de confiance et de pratiquer son anglais, les délégués adjoints peuvent participer aux échanges de vues mensuels organisés par les délégués adjoints pour les délégués adjoints de la Conférence des Services généraux Nord-Américaine; soit le NAAD (*North American Alternate Delegates*).

Alors, voilà j'espère avoir démystifier un peu plus le rôle du délégué adjoint à la Région 90.

Nathalie R.

Déléguée adjointe P76

Région 90, Nord-ouest du Québec



Bonjour chers membres de la Région 90. C'est un grand privilège pour moi de vous servir à titre de président à la région. J'ai énormément de reconnaissance pour la confiance qui m'est accordée. J'ai entamé ce mandat de deux ans le 1^{er} janvier 2026 aux côtés d'une belle équipe de serviteurs dévoués et passionnés par le service qui ont à cœur la mission des Alcooliques anonymes. À la publication de ce numéro de votre bulletin régional, et selon le principe de rotation, la transition entre les serviteurs dont le mandat prenait fin le 31 décembre et ceux dont le mandat débutait le 1^{er} janvier

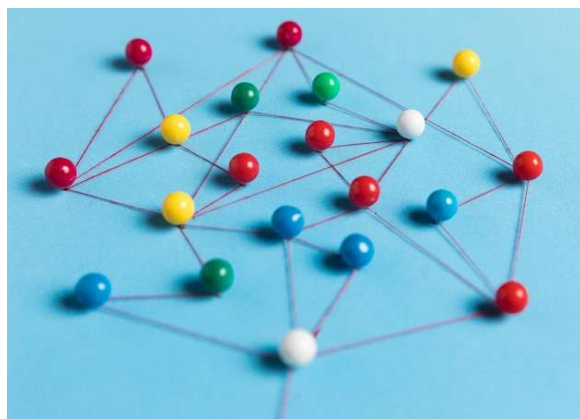
aura été complétée. De plus, la région aura tenu une journée de Bienvenue et sa première réunion du Comité régional en mode hybride. Tout ce travail s'est déroulé dans l'harmonie et l'unité depuis l'élection des membres du bureau, lors de l'assemblée générale d'octobre dernier, et la nomination des présidents et adjoints des comités de service et groupes de travail, lors de la réunion du Comité régional du 6 décembre. Une petite ruche d'activités pour s'assurer que votre région puisse continuer de vous offrir les services. Je remercie très sincèrement tous ces serviteurs pour leur passion ainsi que leur disponibilité et le dévouement qu'ils ont déployés au service des membres de notre région.

J'ai entamé ce mandat en sachant que je vais faire, bien involontairement, de faux pas à l'occasion, qu'en tant qu'être humain parfaitement imparfait, j'aurai des épisodes de doute, que je ferai face à des situations qui pourraient me présenter des défis auxquels je n'ai pas été confronté auparavant. Cependant, j'entame ce mandat en sachant aussi qu'il s'agit d'une magnifique opportunité de croissance spirituelle, et ce, avec la foi que ma puissance supérieure m'accompagnera toujours et saura me garder dans l'humilité, l'unité et le respect. D'autant plus, nous ne sommes jamais seuls dans les AA, nous pouvons compter sur le soutien et sur la collaboration de nos membres et nous pouvons nous en remettre à une conscience de groupe éclairée afin qu'ensemble nous exécutions la volonté d'un Dieu d'amour à notre égard. Nul n'est tenu ni à l'impossible ni à la perfection.

Ainsi, j'ai entamé ce mandat avec une paix d'esprit convaincu que je pourrai toujours m'en remettre au « Nous » et m'appuyer sur nos 36 principes spirituels que sont nos 12 Étapes, nos 12 Traditions et des nos 12

Concepts des Services mondiaux. À son sens le plus élémentaire, l'engagement que j'ai pris en levant la main pour ce poste, c'est de mettre mes talents et mes qualités à votre service, vous les membres de notre région, et d'agir non seulement comme héritier, mais comme gardien d'une riche tradition de service afin que nous conservions pour les générations à venir les sources spirituelles de notre mouvement.

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



Bonjour, mes chers amis AA, je m'appelle Patrick, je suis alcoolique et j'ai le plaisir de vous écrire en tant que vice-président maintenant officiel de la Région 90. Lors des élections du 25 octobre dernier, je vous disais que j'avais bien hâte de participer à l'unité plus globale de notre région. Je peux vous confirmer que notre but premier comme membres du bureau est de participer au bon fonctionnement et surtout au maintien de cette unité.

J'avais déjà assisté à plusieurs réunions pour ma tâche à venir en date du 1^{er} janvier. J'ai tout d'abord observé, de mon siège en retrait, la rencontre du comité interrégional du 1^{er} novembre, j'ai découvert le désir de contribuer à l'unité provincial des participants. J'ai entendu des discussions

avec des enjeux communs aux quatre régions du Québec.

J'ai assisté le 8 du même mois au congrès des centres de détentions dans le but de rencontrer les candidats intéressés aux différents postes vacants ou en rotations au sein des comités de service, que nous avons eu l'occasion d'entériner au comité régional du 6 décembre. Merci à vous tous d'avoir levé la main et d'être aussi passionnés.

Le 13 décembre, je me suis rendu à la réunion des présidents entrants/sortants, quelle belle rencontre avec de nouveaux serveurs excités de commencer leurs tâches et des serveurs sortants enthousiasme et émus à passer le flambeau. C'était un moment pour recevoir des informations pertinentes pour tous les serveurs qui se joignent à l'unité de la Région 90.

Il a eu aussi des réunions des membres du bureau pour continuer à faire notre intégration aux petits nouveaux, le tout, je vous le confirme fait dans l'accueil tel que nous le voyons dans nos salles.

Il a eu bien entendu une rencontre avec mon prédécesseur pour une transition en règle, transfère de dossiers, d'informations et j'en passe.

Voilà, ce furent quelques flashes de mon intégration aux membres du bureau de la région 90 panel 76, responsable de vous servir pour les deux prochaines années.

Bien que la montagne me semblait bien haute à gravir, maintenant que j'ai plus d'outils en main, il me semble que je suis prêt à faire une très agréable ascension.

Prêt à faire de nouvelles rencontres avec tous les participants de notre merveilleuse région. Au plaisir d'échanger avec chacun d'entre vous!

Patrick D. Vice-président Région 90 Nord-Ouest du QC



L'entraide

En ce début de mandat, je regarde le travail à accomplir afin de remplir mes responsabilités comme secrétaire de la Région 90. Je vois les ordres du jour ainsi que les procès-verbaux des assemblées générales, des réunions du bureau, des présidents de comités et du comité régional à rédiger. Je vois le cartable du serviteur, le cahier des propositions, le calendrier d'activités, le calendrier d'échéances, les affichettes de table et les listes de présences à préparer. La peur m'habite!

Une chance que, maintenant, j'ai un programme qui m'aide à voir aussi mes complices qui ont la même ferveur que moi et qui sont à mes côtés, tels que la Région, les RSG, les RDR, les groupes de travail, les comités, le bureau, les anciens serviteurs et la secrétaire adjointe. Avec autant de ressources disponibles pour l'équipe du secrétariat, je respire bien mieux!

Mon cheminement dans le service a toujours été soutenu par des membres actifs et cela est un besoin pour moi si je veux pleinement goûter aux récompenses de ces efforts. Je suis une petite partie d'un grand tout.

J'espère gagner votre confiance comme serviteur afin que nous vivions tous des expériences gratifiantes et productives afin

d'accomplir notre but premier et commun au sein de cette belle région.
Au plaisir de servir ensemble.

Daniel B. Secrétaire
Région 90
Nord-ouest du QC



Un train de services en route

Bonjour,

Je m'appelle Danielle L. et je suis alcoolique. Nous commençons une nouvelle année et pour plusieurs d'entre nous, une nouvelle tâche, une nouvelle implication dans l'un de nos nombreux services.

Pour ma part, j'ai un peu (peu, voulant dire, pas mal) le vertige de débiter cette nouvelle tâche qu'est celle de secrétaire adjointe à la région. Il y a quelques années, je n'aurais jamais pensé et encore moins osé prendre une telle tâche dont les responsabilités m'auraient fait peur. Mais ça, c'était « avant ». Le mode de vie et « l'action » à travers les années m'ont amené à croire un peu plus en moi, d'autant plus que de nombreux membres, avec le cœur tout grand ouvert et généreux, tendent la main pour aider et répondre à toutes mes questions. Le partage d'expérience et le « nous » font leur œuvre. Malgré le vertige de mes débuts, je tiens à mentionner que la secrétaire sortante ainsi

que le secrétaire adjoint sortant ont effectué un travail remarquable pour nous permettre, au secrétaire entrant et à moi-même, une entrée en fonction beaucoup plus efficace. Merci à eux!

J'ai confiance que cette nouvelle implication, entourée des membres profondément impliqués du bureau, en sera une remplie de nouvelles expériences qui s'ajouteront à mon cheminement et vers une plus grande sobriété.

Je souhaite le meilleur à chacun et chacune de vous qui vous impliquez, quel que soit la tâche et au plaisir de vous rencontrer dans l'une ou l'autre de nos activités de services ou de rétablissement.

Danielle L.
Secrétaire adjointe Région 90
Nord-ouest du QC



LA ROTATION DANS LES SERVICES

En ce début d'année, beaucoup d'entre vous avez fait la rotation avec un pincement au cœur, d'autres ont choisi de continuer, malgré leur fin de terme, ne voulant pas laisser un poste vacant et d'autres ont décidé de prendre une année sabbatique. Notre principe de rotation ne veut pas seulement dire laisser la place à un autre, il

veut également dire qu'en laissant un poste qui nous tenait à cœur sans relève, nous sensibilisons les autres à leur responsabilité de membres.

Il est de la responsabilité de chacun de nous d'assumer la responsabilité de la survie des services du Mouvement. Si nous nous fions tous sur les autres pour continuer de faire ce qui est requis pour accomplir le but premier de notre Mouvement, il ne se passerait rien, seulement une belle théorie sans action.

Sans vouloir vexer personne, je n'ai jamais choisi de prendre d'année sabbatique et je remercie nos fondateurs et les membres pionniers de ne pas avoir pris d'année sabbatique permettant ainsi que nous ayons pu tous connaître le Mouvement.

Je me dois en tant que membre d'avoir la même responsabilité envers ceux qui souffrent encore et qui arriveront dans nos salles cette année.

Je ne veux pas oublier ce que j'étais physiquement, mentalement et spirituellement quand je vous ai rencontré. En n'oubliant pas je continue d'avoir de la gratitude envers le Mouvement qui grâce aux membres qui ont donné de leur temps et de leur expérience afin que je devienne une meilleure personne physiquement, mentalement et spirituellement. (Je n'ai pas dit parfaite !!!)

Souvent je vois des itinérants ou des professionnels perdus dans le tourbillon de l'alcoolisme et je suis sensible à leur souffrance, mais impuissante à les aider. Cependant je peux leur donner un petit peu d'espoir et ce, en gardant la flamme de ma gratitude allumée en parlant de moi et en servant AA.

Ce programme en est un d'action et de service comme le dit le dernier paragraphe du Gros livre avant les partages :

« Donnez généreusement de ce que vous recevez et joignez-vous à nous. Nous serons

avec vous dans la Communion de l'Esprit et vous croiserez sûrement l'un des nôtres dans votre courageux cheminement sur la Route d'une Heureuse Destinée. Que Dieu vous bénisse et vous garde... entre temps! ».

Reproduit de la troisième édition du Gros Livre des AA, à la page 164, avec l'autorisation d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Ce texte m'est très précieux et depuis que vous m'avez redonné espoir, je fais toujours la rotation vers autre chose dans les services. Je ne dis pas que ce fut toujours facile et que je n'ai jamais voulu démissionner (en fait, question d'honnêteté, j'ai démissionné comme présidente de la région 90 en 1998). Le fait de persister a été un cadeau dans mon cheminement personnel. Aujourd'hui je fais mon inventaire avant de faire celui des autres ce qui était mon sport préféré avant! À travers les services j'ai rencontré beaucoup de membres et de non-membres, tous m'ont rendue plus tolérante et j'ai eu le cadeau de ne pas prendre tout personnel. L'opinion d'un autre n'est justement que ça, une opinion elle ne change pas qui je suis.

Il est difficile d'exprimer comment les services finissent par nous sculpter en quelqu'un qui se rapproche de nos principes et du respect des autres en me rappelant la patience que les membres ont eue avec moi la sauvage que j'étais.

À chaque rotation, s'agrandit mon cercle d'amis et de connaissances.

J'ai commencé comme RSGA en 1990 pour arriver en 2006 comme déléguée de la Région 90 et continuer vers La Vigne suivi de directeur non administrateur Du Grapevine terminé en 2017.

Toujours au service des membres mon groupe d'attache est Les Services en tête à tête qui se veut axer à préparer une relève qui accueillera dans le futur tout nouveau qui demandera de l'aide.

Le service c'est le relèvement et la découverte de qui nous sommes.

Si vous êtes sceptiques, essayez-le et on s'en parlera quand nous nous croiserons sur la route des services.

Lynda B.

Groupe Les Services en tête à tête

Région 90

Nord-Ouest du QC



Le renouveau a besoin de se renouveler.

La première fois que j'ai connu AA, j'étais inquiet, j'avais peur, je m'étais perdu dans tous les domaines de ma vie. Entre autres, dans mon ancienne vie, je me perdais dans ma dépendance, mais aussi à faire beaucoup de bénévolat, malheureusement pour de mauvaise raison. Alors mes premiers contacts avec le mouvement l'action me répugnait et je craignais de m'y perdre encore. Alors, les conséquences étaient désolantes et les rechutes cruelles.

Ce n'est qu'au moment où mon esprit s'est ouvert, que vous m'avez aidé à regarder avec les yeux en face des trous que j'ai commencé à comprendre mon erreur, je ne savais pas comment aider, comment donner sans retour. Alors, vous m'avez appris parce que je reconnaissais que je ne connaissais rien et continue encore à apprendre.

Quand je suis revenu, j'ai aussi et ainsi remis en question ma façon de redonner ou simplement le pourquoi que je redonnais, le pourquoi que je m'impliquais. En plus, j'avais appris à demander de l'aide. La découverte des parrains et marraines de services m'a permis d'avoir de meilleures actions, de meilleures interventions et de mieux servir. Je me transformais tranquillement, le moi laissait tranquillement place au soi. Suffisamment pour que, lentement j'apprenne à accepter, à mettre mon nouveau programme et mon nouveau mode de vie en pratique.

Une saine réflexion tirée de l'avant-propos du Manuel Du Service Chez Les AA : "Notre Douzième Étape — la transmission du message — constitue le service de base que rend le Mouvement des AA : c'est là notre objectif premier et notre principale raison d'être. Il y a donc plus, chez les AA, qu'un ensemble de principes ; il s'agit d'une association d'alcooliques engagés dans l'action. Nous devons transmettre le message si nous ne voulons pas dépérir nous-mêmes ni laisser mourir ceux qui n'ont pas connu la vérité."

Reproduit du : Le Manuel Du Service Chez Les AA et Les Douze Concepts Des Services mondiaux par Bill W. Édition 2024-2026, à la page 1, avec la permission d'AA World Services Inc.

Et c'est ainsi que j'apprends, à écouter, à comprendre, à consoler et à aimer. C'est aussi ainsi que j'apprends à servir dans ce merveilleux mouvement. C'est ainsi que je me rétablis lentement dans l'unité de notre mouvement et dans le service à AA.

Claude B., président comité de La Vigne
Région 90 Nord-Ouest du QC

Allo, mes chers membres serviteurs de la Région 90 en cette nouvelle année 2026, un

nouveau défi pour moi qui commence en tant que RDRA dans mon beau district le 90-03 de Joliette. Un autre beau prolongement de sobriété pour moi pour les deux prochaines années, c'est important pour moi de continuer à m'impliquer dans les services car c'est ça qui me sauve et toujours pour l'alcoolique qui souffre, j'ai levé ma main, Dieu ma choisis et j'ai hâte de commencer mon nouveau mandat.

Martin L. RDRA
District 90-03.



Faire connaître AA

Bonjour à vous tous, je m'appelle Francine T. et je suis une alcoolique.

Une année s'est déjà écoulée et une deuxième débute pour moi à servir au comité de l'information publique Région 90, merci de votre confiance.

Quel privilège et quelle belle aventure je vis ! Servir me remplit de gratitude et me permet de grandir, autant humainement que spirituellement.

Continuer à faire connaître le merveilleux programme de rétablissement des AA à l'extérieur de nos salles de réunions est une mission qui me tient profondément à cœur.

Avec l'aide de nos districts, qui bâtissent ensemble des groupes de travail composés de gens motivés et unis, nous avançons pour une même cause : tendre la main à l'alcoolique qui souffre et qui en a tant besoin.

Faire connaître AA est essentiel, car à ma grande surprise, ce n'est pas encore si connu.

À travers le service, je découvre la grandeur de l'engagement, des membres serviteurs qui donnent généreusement de leur temps, avec amour, dévouement et tous unis pour une même cause.

Je rencontre des personnes merveilleuses, des gens de cœur. J'ai toujours servi et tendu la main, mais servir au niveau régional a dépassé toutes mes attentes.

C'est bien au-delà de ce que j'imaginais, une aventure profondément humaine et merveilleuse.

Francine T.

Présidente du comité de l'information publique

Région 90 Nord-Ouest du QC.



La Vigne

Bonjour à tous, je m'appelle Sylvain P. et je suis membre des Alcooliques anonymes, nouveau responsable et représentant du Comité de la Vigne du district 90-03 pour les années 2026-2027. C'est une petite revue servant d'outil de bienvenue et qui apporte de l'espoir aux nouveaux membres et à tous ceux qui bénéficient du programme des AA. Mon expérience en tant que RSG et autres fonctions, des discussions entre membres et mes fréquentations dans différents groupes m'indiquent que cette revue donne un sens sur la qualité de ses bienfaits pour le nouveau ou la nouvelle.

Les effets bénéfiques de son efficacité dans l'ombre de ceux qui souffrent encore, n'ayant pas eu le courage de frapper à nos portes et demander de l'aide sont visibles. Beaucoup de personnes à la dérive nous ont contactés à la ligne téléphonique par le biais d'une Vigne achetée et laissée à des endroits stratégiques : bureaux de médecins, dentistes, cliniques, pharmacies, etc. Ils se sont rendus dans une salle de réunion où l'amour les attendait dans le but d'offrir un accueil chaleureux, du réconfort et un soutien moral. Je me souviens, j'en ai pleuré un bon coup!

En parler, c'est la faire valoir, et l'acheter, c'est garantir sa durée de vie. Ceux aux prises avec des problèmes de consommations ayant adhéré au programme, qui pratiquent le programme, possèdent un Gros Livre, base du rétablissement, ainsi qu'une revue de la Vigne ; l'expérience le démontre.

La première Vigne est apparue en avril-mai 1965. On y traitait des 12 Étapes, des messages de membres AA, on y parlait aussi de la maîtrise de la peur.

Soixante ans plus tard, la Vigne est pressée et mûre. C'est un outil vivant en 2025 qui ne cesse de donner de l'espoir aux membres AA et ces membres c'est nous.

Les membres de la 64^e conférence des Services généraux se sont ralliés en reconnaissance de la Vigne comme étant le magazine des AA francophones de la structure de la Conférence, et que le magazine pourrait servir les membres des AA de langue française aux États-Unis et au Canada. Dans la Vigne, les douze questions attendent d'être répondues en silence et avec une rigoureuse honnêteté dans le but d'atteindre le cœur d'un nouveau ou d'une nouvelle. Ces questions sensibilisent et provoquent une prise de conscience sur les habitudes de consommation ; y répondre, c'est un grand premier pas vers la solution. La Vigne s'écrit, elle s'édite et trouve preneur. Les membres s'y intéressent et les non-membres aussi.

En adhérant au programme AA, nous avons la responsabilité de tendre la main à celui qui souffre et la Vigne est la prolongation de l'expérience du nous, à travers tous nos partages vécus et racontés de notre plume dans le but de donner de l'espoir à celui ou celle qui entre en contact avec cette revue.

Prenons soin de notre Vigne, achetons-la, lisons-la, tendons cette revue remplie de beaux témoignages à celui ou celle qui souffre et souhaitent qu'elle reste une clé qui mènera un nouveau, une nouvelle à la porte d'une première réunion AA n'importe où dans le monde et qu'elle soit un miroir, un reflet de ce qu'offre notre fraternité.

Soyons solidaires et que l'amour et la tolérance nous accompagnent.
Merci de votre confiance et au plaisir de continuer de vous servir.

Sylvain P. Représentant de La Vigne
District 90-03



Bonjour je m'appelle Yolande R., je suis l'adjointe au comité des centres de détention de la belle Région 90.

J'aimerais vous décrire un peu ce que font les AA dans les centres carcéraux. Nous sommes là pour donner de l'espoir et supporter leurs désirs d'arrêter de boire.

Par le biais de notre association, nous sauvons beaucoup de femmes et d'hommes. La réussite est plus grande que l'on pourrait penser, il m'arrive de croiser dans une réunion à l'extérieur un membre que j'ai connu à l'intérieur des murs. Pour moi, ce sont des êtres humains comme nous tous.

Nous n'allons pas dans les centres carcéraux pour juger, bien au contraire, ils ne sont pas de mauvaise personne, la maladie a été plus forte que leurs pouvoirs.

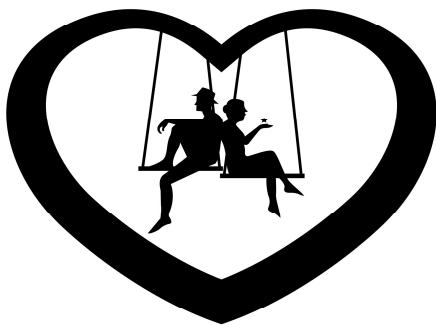
C'est une maladie mortelle, si, nous ne leur accordons pas un peu de notre temps pour les aider à s'en sortir, qui sait ce qu'il va arriver. Il ne faut pas oublier que ce sont des personnes désireuses de s'en sortir pour une meilleure vie. Je crois aussi que tous, nous aurions pu nous rendre à la même place qu'eux.

Je remercie tous les jours d'avoir connus AA avant de m'être rendue là, c'est pour cette

raison que je vais rencontrer ces personnes qui méritent d'avoir de l'aide comme moi j'ai eu.

N'ayez aucune crainte, ce sont des personnes remplis d'amour et qui a chaque semaine attendent avec impatience notre visite.

Yolande R. Adjointe au comité des centres de détention,
Région 90 Nord -Ouest du QC



De la stabilité

Au fil des 24 heures, je suis devenu ce qu'on appelle un vieux membre.

AA m'a offert une nouvelle vie et une nouvelle dignité dans tous les domaines. Le mode de vie a fait de moi un citoyen respectable, un mari, un père respecté et j'en retire une fierté que j'avais perdu dans la consommation.

Petit à petit, les promesses se sont réalisées. La gratitude que j'éprouve ma tout naturellement, amené à m'impliquer, avec constance, dans différentes tâches au sein du mouvement.

Au début, j'éprouvais du plaisir à redonner en faisant du café et de l'accueil. Cela m'a

appris de fraterniser, à devenir plus sociable, à m'ouvrir et à tisser des liens.

Lorsque je suis déménagé dans les Laurentides, je me suis particulièrement impliqué dans un groupe le samedi soir.

Ce groupe, jadis, bien en santé était devenu instable. Ma conjointe et moi, nous l'avions à cœur et nous l'avons tenu à bout de bras pendant plusieurs années.

Dans ce même groupe, j'ai occupé différents postes qui m'ont apporté du respect, de la stabilité et le goût du service.

D'autres opportunité de servir m'ont été présentées. Je suis parrain d'un groupe dans un pénitencier et ça m'apporte énormément.

La chaleur humaine et l'espoir qu'on peut apporter dans le milieu carcéral sont essentiels et les dividendes que j'en retire me rendent plein de gratitude.

Cette année, on m'a sollicité pour être le président du 50^e congrès AA des Laurentides. C'est une autre occasion de me tenir en forme spirituellement et de remettre à AA qui m'a tout donné.

J'en profite pour remercier tous ceux qui m'appuient dans ces différentes fonctions. Ma pensée va souvent à nos cofondateurs qui nous ont légué ce magnifique héritage. Je remercie aussi mon épouse qui m'accorde toute cette liberté d'action ainsi que mes deux filles et mes adorables héritiers, longue vie à AA!

Laurier P.

Parrain de groupe dans un centre de détention



Bonjour mes amis(es) AA !

Quelle joie et quel privilège de servir la Région 90 !

Pour moi c'est un retour après quelques années d'absence en raison, notamment, du travail que j'ai occupé et qui ne me permettait pas de m'engager de façon responsable dans les services.

Bien sûr, j'ai toujours eu une tâche dans mon groupe d'attache.

J'ai fait mon retour lors de la journée des élections en octobre; j'y étais tout excitée de revoir plein de serviteurs que j'avais côtoyés pendant mes quatre années, tant à titre de RDRA que RDR pour le district 90-25, car, je dois le dire, j'avais le sentiment alors que les rencontres du comité régional étaient, en quelque sorte, un deuxième groupe d'appartenance, tant les échanges étaient chaleureux et plein d'amour !

Donc, j'ai décidé de revenir « à la maison » et de m'investir à la région.

Pour les deux prochaines années, j'aurai le privilège de vous servir à titre de présidente du comité des publications, bien appuyée par ma dynamique adjointe. Nous vous tiendrons régulièrement au courant des nouvelles publications et des nouvelles éditions. Je pourrai vous en dire davantage

dans mon rapport lors de la prochaine réunion du comité régional.

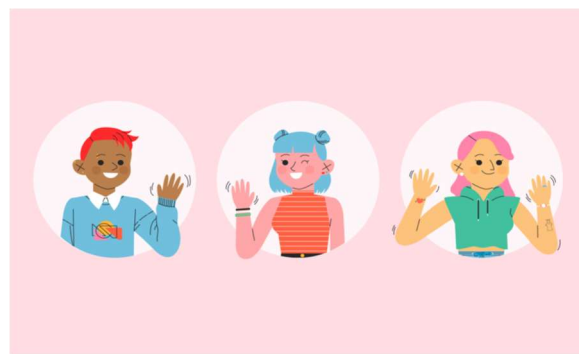
La mission du Comité consiste principalement à apporter aide et support aux comités des publications dans les districts et promouvoir la littérature AA.

Lorsqu'un district nous en fait la demande, nous pourrons aider à former, à réorganiser ou à restructurer un comité des publications.

Il sera aussi possible de me rencontrer, ainsi que mon adjointe, lors de nos assemblées générales et autres événements d'envergure, tels que les forums territoriaux.

Michèle L.

Présidente du comité des publications
Région 90 Nord-Ouest du QC



Bonjour mes amis AA,

Je m'appelle Josianne L., je suis une alcoolique.

Je suis également nouvellement élue comme RDR (Représentante du District auprès de la Région) pour le district 90-26. Je ne le réalise pas encore tout à fait!

Ma date d'abstinence est le 27 février 2020. Je prendrai un gâteau de 6 ans très bientôt. Ces 6 dernières années n'ont pas été de tout repos!

Une chose est certaine, mon abstinence est directement en lien avec mon implication constante au niveau du service dans AA.

Dès mes premières réunions, j'ai eu l'étincelle AA. Cette petite flamme qui grandit, je la ressens toujours un peu plus après chaque implication. Ma première implication a été un poste comme représentante à la littérature. Cette tâche m'a permis de surmonter ma gêne et m'obliger en quelque sorte à lire au lieu de me morfondre tristement. C'est fou, comment juste une ligne de notre littérature fait passer vite fait un mal de vivre qui s'installe. Ensuite, le poste de RSG m'a appelé, car je n'en revenais pas de la grandeur de AA et je voulais mieux comprendre sa structure. J'étais tellement impressionnée et je savais que le poste de RSG serait un bon moyen de me plaire dans AA. C'est ainsi que j'ai compris que mon groupe faisait partie d'un district et d'une région. J'ai vraiment adoré mon mandat en tant que RSG, car cela demande un autre style d'engagement, mais surtout une belle autonomie lors de l'intervention du RSG durant les réunions.

J'envisage les deux prochaines années avec beaucoup de fébrilité. J'ai tellement hâte à ma première réunion du comité régional en tant que RDR du district 26 de notre belle Région 90. Il y aura sûrement des hauts et des bas, mais je ne suis pas seule, donc ça ne peut que bien aller si je demeure dans le moment et redonne ce que j'ai reçu. Merci de votre confiance.

Josianne L. RDR
District 90-26



Merci au BCLB de m'avoir fait confiance dans le rôle de responsable à la gestion 2024 et 2025. Je croyais vouloir prendre une pause du service mais...

Quand j'ai su, que le poste de trésorier n'était pas comblé à la Région 90, je me suis sentie interpellée. Alors, j'ai levé la main pour servir.

Écrire un article pour le bulletin est un privilège, mais, en toute honnêteté, les mots ne me viennent pas.

Je suis en apprentissage du poste et je vais faire de mon mieux.

Je suis à votre service et sera heureuse de vous rencontrer dans un prochain évènement.

Tracy C.
Trésorière
Région 90 Nord-Ouest du QC.

Le bulletin l'Héritage est disponible en version téléchargeable :

<https://aaregion90.org/bulletin-lheritage-2/>



ACTIVITÉS DE LA RÉGION 90

- Samedi le 21 mars 2026 à 9 h00, **journée Pré conférence**
En présentiel, à l'école secondaire Laval Junior, 2323 boul. Daniel Johnson, Laval, QC. H7T 1H8. En vidéoconférence, sur la plate-forme numérique de la Région 90 : 404 505 1733, mot de passe : aa90.
- Vendredi le 3 avril 2026 à 19h00, **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 6B9. Les visiteurs sont les bienvenus.
- Samedi le 4 avril 2026 à 9h00 se tiendra le **comité régional avec les parallèles des comités de la Région 90**, au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. QC. H7T 1H8.

Les comités de service de la région invitent tous les membres de vos districts et de vos groupes à participer aux échanges de vues sur les services. Ces rencontres se tiennent en parallèle à la réunion du comité régional du 4 avril 2026 à 9h00. Les comités de la Région 90 vous y attendent !

- Centres de détention
- Information publique
- Publication
- Centre de traitement, accessibilité & communautés éloignées
- La Vigne AA
- Bulletin l'Héritage

Voici le lien pour contacter la Région 90 : <https://aaregion90.org/ecrire-a-la-region/>

SERVICES OFFERTS À LA RÉGION 90

Le RSG : le lien de votre groupe aux AA dans leur ensemble

Cette séance d'information s'adresse à tout membre qui occupe une fonction de RSG, RSGA ou qui songe à le devenir. Tout membre AA intéressé par les services chez les Alcooliques anonymes y est le bienvenu.

Le groupe des AA ... là où tout commence

Cette séance d'information s'adresse à tout membre intéressé par le fonctionnement du groupe selon les principes des Alcooliques anonymes.

Les Douze Traditions

Cette séance d'information renseigne tout membre intéressé d'en apprendre plus sur les Traditions qui guident le service au sein des Alcooliques anonymes.

Les Douze Concepts des Services mondiaux

Cette séance d'information permet de mieux comprendre le fonctionnement et l'ensemble de la structure de services des Alcooliques anonymes.

Les finances ! Où va l'argent?

Cette séance d'information permet de mieux comprendre l'importance de la Septième Tradition ainsi que l'alliance de l'argent et de la spiritualité.

Le rôle du RDR

Cette séance d'information explique le lien essentiel assuré par le RDR entre les groupes et la structure de service régionale, dont fait partie le délégué qui représente tous ces groupes à la Conférence des Services généraux.

Le parrainage de service

Cette séance d'information explique le rôle et l'importance du parrainage de service dans le cheminement au sein de la structure de service des Alcooliques anonymes.

Sessions d'information

Cette session a pour but de faire connaître l'ensemble de la structure de service décrite dans le Manuel du service chez les AA et de répondre aux questions sur la transmission du message selon la Cinquième Tradition.

Services offerts par la région et disponibles pour vos districts. Pour plus d'information ou pour en faire la demande, contactez le président par courriel : pres@aa90.org