

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

L'HÉRITAGE



Danielle S., éditrice	P-2	Hélène B., adjointe du comité de	
Mélanie C., déléguée P-76 Région 90	P-2	l'Information publique Région 90	P-15
Nathalie R., déléguée adj. Région 90	P-3	Tracy C., trésorière Région 90	P-16
Jean-Marc B., président Région 90	P-4	Jacques C., président du comité Centres	
Patrick D., vice-président Région 90	P-6	Traitement, Accessibilité et	
Daniel B., secrétaire Région 90	P-7	Communautés éloignées Région 90	P-16
Isabelle St-J. RSG. Groupe Sans Nom	P-7	Claude B., président du comité La Vigne	
Robert L., administrateur universel du		Région 90	P-17
Canada (2023-2027)	P-8	Politiques rédactionnelles du bulletin	
Michelle D., district 90-05	P-12	L'Héritage	P-18
Danielle L., secrétaire adjointe Région		Activités Région 90	P-19
90	P-12	Services offerts à la Région 90	P-20
France F., déléguée P-70, présidente du			
groupe des Archives	P-14		



ÉDITORIAL

Bonjour chères lectrices, chers lecteurs, c'est avec beaucoup de gratitude que je vous présente ce deuxième numéro du bulletin l'Héritage.

À travers ces pages, vous découvrirez un peu d'histoire, des partages d'expériences riches de sens, ainsi que de nombreux témoignages empreintes de sérénité.

En souhaitant que ce bulletin saura nourrir votre réflexion et renforcer notre sentiment d'unité, au sein de la Région 90, par le service.

N'hésitez pas à me faire parvenir vos textes par courriel où par l'intermédiaire de votre RSG.

Vous pouvez également contribuer en parlant du bulletin autour de vous. Faire connaître *l'Héritage*, c'est permettre à d'autres de découvrir un espace de partage, de réflexion et de renforcer nos liens.

Danielle S., présidente du comité du bulletin l'Héritage
Région 90 Nord-Ouest du QC.
bullreg@aa90.org

LE PROGRAMME DANS LE SERVICE

Bonjour aux membres lecteurs de la Région 90, On me demande ces jours-ci « *Comment tu te sens dans ton rôle de déléguée?* ». Et je réponds : *Je me sens bien. Je me sens à ma place, sur mon « X »*. Pas par prétention, mais comme résultat du cheminement dans le merveilleux programme des Alcooliques anonymes. J'ai été à l'écoute des représentants de ma puissance supérieure jusqu'au matin des élections. Quand j'ai dit « oui », j'ai vécu le moment présent de l'attente de votre verdict et... l'aventure a commencé!

Vous m'avez tellement appris et m'apprenez encore. Une chance que les expériences permettent de troquer l'inquiétude pour une curiosité excitante. Je découvre la réalité de cette fonction au quotidien.

J'ai une nouvelle conscience de groupe en mon Comité de la collaboration avec les milieux professionnels et en la Conférence dans son ensemble. J'ai de nouveaux médiums de communication en la plateforme « OnBoard » qui me renseignent sur les réunions, documents ou informations en lien avec la Conférence.

La prière de la sérénité, qui valorise l'acceptation, mais aussi la responsabilisation, prend toujours un sens renouvelé quand je m'y réfère entourée des femmes merveilleuses qui m'accompagnent dans mon cheminement. L'équilibre recherché de « la sagesse d'en connaître la différence » fait que les débalancements sont de moins en moins intenses.

Moi qui étais complètement désorganisée et sans espoir à mon arrivée, je découvre au quotidien des

stratégies nouvelles pour être fiable, efficace, organisée et productive.

Est-ce que ce sera parfait? Ben non ! Vous m'avez aussi enseigné à être indulgente et plus aimante. C'est pourquoi, aujourd'hui, je ferai de mon mieux, je serai à l'écoute de votre voix lors de la Pré Conférence et me préparerai pour cette première de deux Conférences des services généraux. Merci pour cette vie nouvelle reconstruite par le programme dans le service.

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



POURQUOI UN RAPPORT FINAL DE LA CONFÉRENCE DES SERVICES GÉNÉRAUX?

Bonjour, 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.

Nous sommes à quelques semaines de l'assemblée annuelle de la 76^e Conférence des Services généraux et tous s'affairent aux derniers préparatifs. On m'a déjà posé la question : « *Pourquoi un rapport final de la Conférence?* ».

C'est en fait pour informer les membres sur la santé du mouvement, de tous les services offerts, des projets futurs à venir, du statut des projets en cours, démontrer où va l'argent et à quoi sert l'argent qu'on envoie au Conseil des Services généraux, entre autres, et aussi pour satisfaire à la loi de New York sur les organismes à but non lucratif.

En réalité, on parle ici du Concept no.1 qui confirme que la responsabilité finale et l'autorité suprême appartiennent aux groupes.

Ce sont ces mêmes groupes (ou membres de groupes) qui proposent des articles à l'ordre du jour de la Conférence des Services généraux.

Ces demandes proviennent entre autres des membres, des groupes, de la base du triangle inversé.

Et selon l'autorité déléguée décrite dans le Concept no.2, les RSG (et autres membres régionaux) élisent un délégué et l'envoient à l'assemblée annuelle de la Conférence des Services généraux pour justement servir ces mêmes groupes et membres en s'assurant que les services demandés seront planifiés et avanceront.

Il serait impossible et illusoire d'envoyer tous les RSG à l'assemblée annuelle de la Conférence des Services généraux, alors le délégué régional élu devient l'autorité déléguée.

Le rapport final de l'assemblée annuelle de la Conférence des Services généraux vient en fait concrétiser et condenser une semaine de plus de 80 heures de travail, accompagné d'une facture d'environ \$15,000 (dollars canadiens) en une centaine de pages.

Avec un tel investissement, cela vaut vraiment la peine de vérifier et le rapport

final de l'assemblée annuelle de la Conférence des Services généraux sert justement à cela. De plus, cela permet aux membres et groupes de vérifier si les sujets discutés lors de la journée pré-conférence s'y retrouvent et apportent des informations et éclaircissements additionnels.

Enfin, on y retrouve la liste exhaustive des résolutions de la Conférence des Services généraux et les autres sujets étudiés par les comités, les rapports des départements du bureau des Services généraux, les rapports des comités du Conseil et du personnel, un rapport sur les contributions, etc. Bonne lecture et vérification !!

Nathalie R., déléguée-adjointe P76
Région 90
Nord-ouest du QC.

TRANSMETTE LA PASSION DU SERVICE

Bonjour chers membres de la Région 90. Les 7 et 8 février 2026 avait lieu la première fin de semaine d'activités de service régionales où j'avais le privilège de vous servir à titre de président. Samedi ce fut la journée de Bienvenue. C'est la première fois que j'anime une réunion régionale. Ce fut une toute nouvelle expérience, soutenue d'une belle équipe unie qui a rendu le défi plus facile à relever. Malgré la tempête hivernale qui s'abattait sur la région, bon nombre de membres ont bravé les routes, dont de nombreux nouveaux RSG et RSGA. Lorsque nous élaborons la programmation de cette journée, c'est sans savoir combien de membres y participeront et si nous aurons su présenter des sujets d'intérêts pour eux.

Nous visons également à transmettre notre passion pour le service et exprimer la gratitude que nous ressentons pour le privilège de vous servir. J'ai vécu une très belle journée d'échange et de fraternité. Les commentaires charitables reçus depuis me permettent de croire que nous avons humblement répondu aux attentes.

Le dimanche avait lieu notre toute première réunion du comité régional en mode hybride. Il s'agit là de l'aboutissement de plus d'une année d'étude, de consultations, d'essais techniques, d'acquisition de matériel et d'élaboration de procédures. Bien qu'il y ait encore de petits ajustements à apporter aux aspects techniques, le travail accompli en amont a permis un déroulement fluide et une expérience positive. Nous avons prévu et exercé plusieurs scénarios, mais pas celui où un membre votant du comité régional commence la rencontre en présentiel, doit quitter de façon imprévue, continue d'assister à la réunion pendant son trajet sur la route pour ensuite continuer d'y participer rendu sur place à distance et même y présenter un rapport. C'est exactement ce qui est arrivé et le tout sans écueils ! C'est pour moi un témoignage de belle collaboration, de mise en commun des talents et des compétences d'une équipe unie dans sa mission. Je dois vous avouer que, même si j'avais une grande confiance dans l'équipe, j'appréhendais des pépins techniques hors de notre contrôle. En fin de compte, ce fut une expérience positive et j'ai très bien dormi dimanche à mon retour à la maison.

Sur un autre ordre d'idée, en août 2026, la Région 90 fêtera 50 années de services rendus aux membres, aux groupes et aux districts de la région du

Nord-Ouest du Québec. Nous sommes les héritiers d'une riche tradition de service où des centaines de membres dévoués ont consacré de leur temps et mis leurs talents au service de notre mission; celle d'assurer que l'alcoolique qui tend la main en quête d'aide, peu importe où dans notre grande région, puisse trouver une salle de réunion où une fraternité de ses semblables pourra l'accueillir, le soutenir et lui transmettre le message d'espoir des Alcooliques anonymes.

Puis, en 2027, ce sera notre bulletin régional qui fêtera 50 années de partages de service. Peu importe à quel niveau, toute expérience de service peut être source d'inspiration, qu'il s'agisse :

- d'un nouveau qui témoigne des bienfaits de lui avoir confié la tâche de préparer le café et d'accueillir les membres sur son sentiment d'appartenance et sa volonté d'adhérer au programme;
- d'un membre avec plusieurs 24 heures de rétablissement qui témoigne à quel point s'être impliqué dans un comité de service auquel il n'avait pas œuvré auparavant lui aura permis de raviver sa flamme;
- d'un serviteur qui partage combien une activité de service quelconque lui a permis de constater la grandeur des AA, de comprendre comment chaque entité de service contribue à transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore, et combien nos serviteurs partagent

un amour profond pour notre programme.

Nous entendons trop souvent dire qu'il manque d'implication à tous les niveaux de service. Permettez-moi humblement d'affirmer, sur la base de mon expérience personnelle, que de partager sur les bienfaits du service sur notre cheminement spirituel est plus susceptible d'encourager la relève que de ne parler que des défis que nous y rencontrons. Mais faut-il encore que ces partages leur parviennent. Je vous lance un petit défi :

- si vous n'avez jamais encore contribué un article à votre bulletin régional, faites-le dans les prochains mois; et
- mousser le bulletin auprès des membres de votre groupe afin de mieux le faire connaître et surtout de piquer leur curiosité. Qui sait, un partage de service en particulier pourrait être celui qui motive un membre autrement hésitant à lever la main.

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



TROIS JOURS DE SERVICES

Bonjour, mes amis, Je m'appelle Patrick D., je suis un alcoolique et j'ai le plaisir de vous servir au poste de vice-président à la Région 90. Au début février, nous avons tous ensemble vécu notre toute première grande fin de semaine de l'année. Ce fut, selon ma perception, une fin de semaine très enrichissante et surtout dans un très beau respect mutuel. Dans mon cas, c'est mon baptême comme membres du bureau régional. J'ai apprécié et je crois que nous aurons un super beau deux ans ensemble. J'aimerais vous exposer la façon que j'ai vu ces deux jours de mini marathon. Je vous dis deux jours, mais, en vérité, c'est plus trois jours. Car le vendredi, nous avons tous, les serviteurs régionaux, eu le privilège de participer à notre première rencontre de présidents de comités et groupes de travail. Cette réunion existe, entre autres, pour nous assurer que nous sommes tous prêts pour vous servir convenablement lors du comité régional du dimanche. Je vous raconte comment j'ai vécu mon samedi : premièrement, je me suis présenté sur place vers 7h pour voir, avec les bénévoles au café et à l'installation des salles, que le tout soit fin prêt pour l'arrivée de premier participant à la journée de Bienvenue. Tables et chaises de comités, accueil, café, audio/visuel et autres accessoires dans l'auditorium. Et surtout ne pas oublier le panier aux questions!

Par la suite, au cours de la même journée, j'ai eu le privilège d'accompagner nos multiples serviteurs lors de leurs exposés, en participants à la projection de leur PowerPoint respectif. Cette activité m'a permis de voir les sessions d'un tout autre angle, quels

beaux efforts ont-ils déployés pour offrir des exposés de qualités. Merci et félicitations à tous! Plusieurs moments touchants m'ont atteint, particulièrement celui quand le président a demandé à tous les RSG et leurs adjoints de venir à l'avant de la scène pour les présenter. Nous avons constaté que près de la moitié des présences constituait la base. Cela donnait tout un sens à tout le travail accompli. J'ai aussi bien apprécié le moment où la parole était donnée aux membres pour qui c'étaient leurs premières journées de Bienvenue, un merci spécial à vous pour vos témoignages. Journée réussie!

Pour le dimanche maintenant, l'heure au comité régional : un peu comme la veille, je suis arrivé tôt. Cette fois encore avec une équipe de café, mais aussi avec une équipe technique. Après avoir pris le temps de s'installer, le président à donner le coup d'envoi à une journée ou tous les membres du bureau, présidents de comités et RDR avons pris le temps de faire rapports de nos activités.

Nous avons aussi pris le temps de discuter de plusieurs points importants dans le but de prendre de bonnes décisions en conscience de groupe éclairé. J'étais encore une fois impressionné de voir l'importance pour tous, d'accorder le temps d'écoute nécessaire pour obtenir un consensus le plus unanime possible. Merci à tous pour le grand respect. Je veux prendre une petite minute pour souligner un petit moment historique pour la région, nous avons eu notre tout premier comité régional en mode hybride et ce fut un succès sur toute la ligne. Au plus fort de la journée, nous avons eu quatre membres qui ont pu exercer leurs droits de parole et leurs droits de vote en ligne, sans compter les quelques membres qui

ont pu aussi assister à la réunion à distance. Un beau merci à l'équipe technique. Une autre belle journée réussie! Pour conclure cet article, j'aimerais vous exprimer toute ma gratitude en vous remerciant de me permettre de vous servir.

Cela me donne des occasions inestimables de me replonger dans mon propre rétablissement et de préserver ce tout premier jour d'abstinence et de continuer à remplir mon coffre à outils d'aptitude. Mais surtout, de continuer à faire grandir cet amour que j'éprouve pour une association exceptionnelle.

Patrick D., vice-président
Région 90
Nord-Ouest du QC.



LA CONFIANCE ?

En ce début de mandat, je me questionne sur la confiance des autres et de moi-même. Je vais m'inspirer du livre « Réflexions de Bill "Une confiance aveugle ?" numéro 144 », qui aborde cet aspect.

À la lecture de cette lettre de 1966, la confiance est intimement liée à l'amour.

Lorsqu'il y a un manque d'amour, la confiance en souffre et vice versa.

Étant un être qui aime les extrêmes, je dois trouver le bon dosage de confiance face aux situations en évaluant mes motifs et ceux des autres.

La confiance aveugle n'est pas une solution, mais la connaissance de soi et de l'autre peut m'aider à faire une gradation à ce niveau et de changer en cours de route au gré des expériences.

L'amour et donc, la confiance sont des états qui existent difficilement en présence des émotions négatives et seul un jugement objectif est d'une aide précieuse.

Je dois éprouver de la confiance sans qu'elle soit aveugle.

Durant ce mandat, j'espère gagner votre confiance et la mienne, afin que nous vivions une expérience gratifiante et productive en vue de notre but premier et commun.

Daniel B., secrétaire
Région 90
Nord-Ouest du QC.

Gratitude



UNE JOURNÉE DE GRATITUDE

Bonjour mes amis AA, mon nom est Isabelle et je suis alcoolique.

Comme RSG, ma responsabilité est de transmettre le message, que l'implication est une des choses à bien réfléchir, si je désire me rétablir dans le temps. Plus l'implication est longue et plus ma sobriété et mon mode de vie me serviront, car je vais rencontrer des membres qui ont la flamme du service et qui me la transmettront.

Je vais devoir faire face à mes défauts de caractères lorsque je serai contrariée et je devrai apprendre à gérer mes émotions.

Je dirais que les services d'AA sont un peu comme dans la vie de tous les jours avec ses hauts et ses bas, mais surtout avec la gestion de mes émotions. Je suis au début d'un deuxième terme de RSG, dans un petit groupe plutôt qu'une maison de thérapie. Un nouveau défi, qui de semaine en semaine, durera 104 semaines ou 24 mois, ou 2 ans. J'ai rassemblé une équipe de serviteurs pour partir une journée de gratitude. De vraies montagnes russes! Où va-t-on faire l'évènement? Quand est-ce que l'on pourrait le faire? Après 4 réunions, nous cherchons encore... J'aimerais bien vous donner des réponses maintenant, mais bientôt, vous en, entendrez parler. Une chose est sûre, c'est bien dans les services que l'on travaille nos étapes. J'aime le nouveau défi malgré mon impatience, car le nous, fait en sorte que l'on arrivera à la journée que nous planifions et que j'aurai appris beaucoup de nouvelles choses sur moi. Merci à vous tous de votre confiance et de cela, il y a un peu plus de 15 ans. Grâce à vous, je suis devenue responsable.

Isabelle St-J.
RSG, Groupe Sans Nom
District 90-03

AGIR AVEC HUMILITÉ

Le thème de la 76e Conférence nous invite non seulement à réfléchir sur l'humilité, mais aussi à l'incarner dans notre façon d'agir.

L'humilité ne signifie pas nécessairement rester caché ou silencieux, ni être exposé ou éloquent, mais plutôt savoir quand et comment contribuer humblement et activement à transmettre le message.

Il n'y a rien d'humble à rester silencieux si c'est la peur qui nous guide; tout comme il n'y a rien d'humble à parler si c'est le désir d'être sous les feux des projecteurs qui nous pousse à le faire. Celui qui sait parler sait quand parler, me disait mon parrain, qui me connaissait bien. Une façon polie de me dire de me taire parfois.

C'est pourquoi je vous propose d'aborder ce thème sous l'angle de l'aptitude à guider le groupe.

Responsabilité de service et transmission du message

L'exercice des fonctions de serviteur de confiance dont je vais vous entretenir n'est pas une question de pouvoir, mais une affaire de cœur et d'action. Et il ne concerne pas uniquement les serviteurs engagés dans la structure des Services généraux. Le serviteur de confiance dont je vais vous parler est celui qui met son expérience au service de ses sœurs et frères sans revendiquer d'autorité personnelle.

« Ici, nous nous tournons vers l'extérieur, vers nos camarades alcooliques qui sont encore en détresse. Ici, nous vivons le genre de générosité qui n'attend aucune récompense. Ici, nous commençons à vivre les douze Étapes du programme dans notre vie quotidienne, dans le but

de nous procurer, à nous, ainsi qu'à ceux qui nous entourent, la sobriété émotive ». Reproduit de « *Les Douze Étapes et les Douze Traditions, 2017 (FB-2) à la page 122, avec la permission de AA World Services, Inc.* ».

Mon parrain, par exemple, était un serviteur de confiance. Sa sérénité, son sourire tranquille, son attention, sa compassion et sa bienveillance m'ont attiré vers lui et m'ont donné envie de suivre ses traces. Il avait une façon de me regarder, comme il le faisait avec tous les nouveaux d'ailleurs, comme si rien d'autre autour de nous n'existait. Ainsi pouvait-il lire dans mes yeux. Cela pouvait être intimidant, mais je ne pouvais pas lui mentir. Les yeux ne mentent jamais.

Je suis préoccupé d'entendre des membres engagés dans la structure de service, vouloir convaincre les membres de l'auditoire de s'impliquer dans cette structure comme s'il s'agissait d'une solution miracle pour accéder à l'élite spirituelle. Qui suis-je pour prétendre le pourcentage des membres qui sont dans le programme? Qui suis-je pour connaître la volonté de Dieu envers qui que ce soit?

Nous avons besoin les uns des autres. Chacun, à sa manière, peut contribuer à la transmission du message.

Au sein des AA, le service est le cœur battant du mouvement. Chaque fonction, aussi modeste soit-elle, permet de contribuer au bien-être commun.

« On entend souvent des membres dire qu'ils ont commencé à se "sentir comme des membres" après avoir fait le café ». Reproduit de « *Le Groupe des AA... là où tout commence (FP-16), à la page 17, avec la permission de AA World Services Inc.* ».

Supprimez la tâche du café dans un groupe et vous verrez ce que je veux dire...

La joie de vivre parle beaucoup plus fort que n'importe quelle promotion, aussi vertueuse soit-elle. Cette remarque voulant convaincre les membres de s'impliquer dans la structure me semble parfois résonner comme un discours moralisateur camouflant une sorte d'orgueil spirituel du genre de celle qu'un, des cofondateurs a admis avoir éprouvé avec un médecin athée dans son fabuleux article sur la Foi.

En revanche, je crois fermement en cette maxime qui dit : « *Vous avez reçu gratuitement, donné gratuitement* ».

Deux citations incontournables

Aujourd'hui, ma vision du serviteur de confiance repose principalement sur deux citations : « *La joie de vivre est le thème de la douzième étape des AA, et l'action en est le mot clé* ».

Reproduit de « *Les douze Étapes et les douze Traditions, 2017 (FB-2) à la page 122, avec la permission de AA World Services, Inc.* ».

Sérieusement, qui a envie de suivre les traces d'un soi-disant serviteur de confiance qui ne rit jamais, qui sait tout, qui n'a besoin de personne, qui est parfait ?



Vous savez, après quelques années au sein de la fraternité, j'avais tout lu, je savais tout, j'étais devenu intelligent ! C'est mon parrain qui m'a ramené à la

réalité avec ses paroles pleines de sagesse : « Robert, tu es devenu un professeur, pourquoi n'essaies-tu pas plutôt de devenir un exemple ? ».

Il savait que donner l'exemple - l'attrait -, a plus de valeur que n'importe quelle réclame; que c'est dans le groupe que se construit cette vision du serviteur de confiance; et qu'en préparant de futurs serviteurs, la continuité de notre mouvement était assurée, mais aussi la fidélité à l'esprit d'AA : un esprit d'amour, d'humilité et d'action désintéressée. Il me fallait dorénavant apprendre à écouter, à collaborer et à guider sans dominer.

Ceci m'amène à la deuxième citation : « *Par leur exemple, ils nous ont montré que l'humilité et l'intelligence pouvaient être compatibles, à condition de donner la priorité à l'humilité* ».

Reproduit de « Les Douze Étapes et les Douze Traditions, 2017 (FB-2) à la page 34, avec la permission de AA World Services, Inc. ».

Saviez-vous que le mot « humilité » est le plus utilisé dans le manuel Les Douze Étapes et les Douze Traditions (FB-2) ? Rien que dans la 7^e étape, il apparaît 25 fois. En seulement 7 pages! Est-ce un manque de vocabulaire ? Je pense plutôt que les alcooliques comme moi, sont si têtus qu'il faut répéter les mêmes choses pour qu'ils les intègrent.

Qu'est-ce que l'humilité?

En fait, qu'est-ce que l'humilité ? J'ai consulté le dictionnaire français qui définit l'humilité comme suit : « Sentiment, état d'esprit de quelqu'un qui est conscient de ses insuffisances, de ses faiblesses et qui ont tendance à minimiser ses propres mérites ».

Quoique, je suis en partie d'accord, je choisis cette déclaration du livre, les Douze Étapes et les Douze Traditions,

qui dit : « l'humilité consiste à reconnaître clairement qui nous sommes et ce que nous sommes, et à chercher sincèrement ensuite ce que nous pourrions être ». Cela inclut les forces et les talents. *Reproduit de « Les Douze Étapes et les Douze Traditions, 2017(FB-2) à la page 66, avec la permission de AA World Services, Inc. ».*

Je suis d'avis que ma Puissance supérieure veut que j'utilise mes forces et mes talents pour contribuer à la transmission du message. Je suis devenu journaliste, écrivain plutôt qu'électricien ou comptable, par exemple. J'ai moins de difficulté à utiliser mon stylo qu'à visser une ampoule dans une lampe; et pour moi, 2 et 2 peuvent faire 22 au lieu de 4. J'ai plus d'imagination que de rigueur. Je sais, parfois c'est drôle et parfois, c'est déroutant... J'essaie toutefois d'utiliser cette imagination pour considérer une situation problématique sous un angle différent, au-delà des apparences. C'est moi! Un homme en chantier... un jour à la fois.

Aptitude à guider et humilité,

Comment concilier l'aptitude des fonctions de serviteur de confiance et humilité dans une fraternité qui rejette tout pouvoir individuel ? Ce paradoxe est clair : plus un membre sert avec humilité, plus il gagne en crédibilité. Car son autorité est fondée sur l'exemple et sous forme d'un service désintéressé. Quelles autres valeurs pourraient qualifier les aptitudes à guider dans la responsabilité de service?

Le droit de décision que le troisième

Concept confère aux serviteurs leur offre la possibilité d'avoir le droit de gestion et de décision. Or, la question est de savoir comment il utilisera ce droit avec

discernement. Ici, le discernement signifie la sagesse de connaître la différence entre la manière dont il appliquera son autorité versus comment il exercera sa responsabilité (10^e Concept) quand il aura des comptes à rendre aux groupes qui poseront des questions.

Est-il possible qu'ils soient confrontés à des critiques? Qu'en pensez-vous? N'est-ce pas là une bonne occasion de mesurer leur responsabilité?

Un bon serviteur de confiance sera capable d'écouter attentivement, et parfois de faire preuve de souplesse pour modifier certaines ou toutes ses idées, ou, parfois, de rester sur ses positions sans se mettre en colère ou se montrer arrogant. Le serviteur de confiance reconnaît qu'il ne détient pas la vérité absolue ; il facilite l'expression collective, reconnaissant en chacun un potentiel de sagesse. Toujours une question d'humilité !

Il existe peu de meilleurs moyens pour apprendre à se connaître et développer une véritable tolérance que celui d'affronter une adversité virulente. Je parle ici de sobriété émotionnelle et d'une bonne dose d'humilité. Il n'y a pas moyen d'y échapper!

Pas de serviteur de confiance, sans parrainage

Sauf que, parfois, notre limite peut être atteinte et la pilule être difficile à avaler. Vous voyez ce que je veux dire? N'est-ce pas là une bonne occasion de partager avec notre parrain pour poursuivre notre chemin. « Il est dangereux de faire cavalier seul en matière spirituelle ». Reproduit de « *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, 2017 (FB-2) à la page 68, avec la permission de AA World Services, Inc. ».

Je me souviens être rentré plusieurs fois chez moi le cœur brisé par la colère, en revenant d'une certaine tâche que je garderai anonyme. J'appelais alors mon parrain pour m'assurer de ne pas abandonner. Cela me semble un signe de sagesse plutôt que de faiblesse comme je le croyais à l'époque. Mon parrain m'écoutait patiemment déverser mon venin avant de me demander avec compassion : « Qu'est-ce qui te dérange dans cette situation »?

C'est lui qui m'a appris à me connaître en me rappelant cette phrase de la dixième étape : « Dans la vie spirituelle, il y a un principe voulant que toute malaise, quelle qu'en soit la cause, soit l'indice que quelque chose en nous ne va pas ». Reproduit de « *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, 2017 (FB-2) à la page 103, avec la permission de AA World Services, Inc. ».

Il connaissait les auteurs de troubles en question et ne niait pas leur virulence. N'est-il pas préférable de chercher à connaître la volonté de Dieu à mon égard par rapport à ces membres, ou de les condamner ? Le véritable serviteur de confiance se reconnaît à son souci du bien-être de ceux qu'il guide. Il n'y a pas de serviteur de confiance sans parrainage. Ce que fait et dit un parrain, dans le neuvième Concept : « sa capacité de prévoir les réactions du candidat, sa façon de se présenter, son choix du moment, son habilité à faire face à la critique et l'exemple spirituel qu'il donne à son candidat, ce sont là tous des qualités de leadership qui peuvent faire la différence (...) ».

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 C32, avec la permission d'AA World Services Inc. ».

Je ne peux terminer sans parler de vision, une qualité importante. Un

serviteur de confiance, s'il en est, a toujours été visionnaire. Même si, au début, cette vision ressemblait davantage à des châteaux qu'à une sage clairvoyance - pensez aux hôpitaux qu'il voulait construire et au thérapeute qu'il voulait devenir pour enfin gagner de l'argent, il n'a jamais cessé de se tourner vers l'avenir.

Le premier administrateur universel était un cofondateur d'AA. En se rendant dans de nombreux autres pays qui disposent aujourd'hui d'une structure de Services généraux bien établie.

Le meilleur exemple de sa vision est peut-être celui qui l'a conduit à rédiger les Concepts, ses Concepts, afin que la fraternité lui survive. Cette clairvoyance a assuré rien de moins que l'avenir de la fraternité. J'espère que nous ferons tout de même, dans l'unité.

Robert L., administrateur universel du Canada (2023-2027)



SERVIR M'A APPORTÉ LA PAIX

Je suis venue à AA il y a très longtemps et j'ai fait plusieurs années de totale abstinence, de rencontres et de service.

Étant donné mon expérience professionnelle du domaine de la gestion et du développement des organisations, je me suis dit qu'il était tout à fait normal que je m'implique aux réunions d'affaires de mon groupe d'attache.

Je croyais pouvoir leur faire profiter de mon expérience et de mes connaissances.

Une fois assise autour de la table, je croyais aussi qu'il était tout à fait normal que j'exerce un leadership pour améliorer les choses, ce que je reconnais aujourd'hui comme étant un désir déchaîné de contrôle.

J'étais bien intentionnée, mais j'étais malade. Je souhaitais que notre groupe, notre accueil, nos rencontres, nos sujets de discussion, nos finances, notre engagement, nos décisions soient non seulement les meilleurs, mais que tout cela soit parfaitement à ma manière.

J'ai fait fausse route, je me suis entêtée, chicanée, j'ai haussé le ton, manqué de respect envers les membres et j'ai rechuté plus d'une fois.

Jamais très longtemps, merci mon Dieu, mais assez pour croire que je ne pourrais pas m'en remettre.

Je suis revenue plusieurs fois. Cette fois-ci, les choses ont changé pour moi, je me suis investie dans le programme des AA. Je le dis parce que je me suis appliquée sur la lecture du gros livre, sur mes étapes et particulièrement sur la troisième. Je me suis confiée totalement à cette force supérieure à moi et je me suis appliquée à changer mon attitude et mes actions dans tous les domaines de ma vie. J'ai reconnu mon comportement, mon égoïsme, ma malhonnêteté, mon manque de respect, mon impatience et à tous les jours par la dixième étape, j'ai

suivi et je suis toujours mon comportement de près. Je me reprends dès que je reconnais un manquement et je m'excuse sincèrement.

Mon rétablissement et mon désir de servir m'ont ramenée à la table des réunions de la conscience de groupe. J'ai continué à énoncer mon opinion, mes idées et, quand j'ai vu que je n'étais pas accueillie, j'ai accepté qu'on ne veuille pas faire à ma manière, que les décisions de la conscience de groupe ne soient pas toujours les meilleures (à mon avis), mais qu'elles ne m'appartiennent pas. J'ai laissé les membres faire à leur manière et je ne suis pas entrée en confrontation. Je savais que mon caractère bouillant aurait pu faire du tort à la conscience de groupe tout comme au groupe lui-même. Je n'ai pas fait le tour de la salle pour parler des difficultés du groupe et de l'attitude des serveurs de confiance. Je savais que tout cela me ramènerait tôt ou tard à une rechute.

J'ai plutôt demandé conseil à ma marraine de service, à ma marraine d'étapes et, surtout, j'ai demandé à Dieu. J'ai pris un pas de recul et j'ai lâché prise. Je n'ai pas repris de tâche dans ce groupe. J'ai tourné la page sans ressentiment et je me suis engagée à servir ailleurs sans tarder parce que je crois que le service m'a tellement aidée à me connaître et à me rétablir. Aujourd'hui, je suis dans la paix et je célébrerai trois ans d'abstinence à la fin du mois. Merci AA, merci mon Dieu.

Michelle D.
District 90-05



UN TRAIN DE SERVICES EN ROUTE (2)

Je m'appelle Danielle, je suis une alcoolique en rétablissement et heureuse membre des AA. Après environ trois mois dans ma nouvelle tâche en tant que secrétaire adjointe à la région, je suis en apprentissages et je vis différentes expériences à travers ces tâches pour et avec le cheminement que j'ai à ce jour. Nul doute qu'il me sert à différents moments et particulièrement quand c'est plus difficile pour moi, parfois avec les étapes, parfois avec certains slogans et toujours avec les principes des AA. Ils sont fondamentaux pour le bon fonctionnement des groupes et des consciences de groupe, je ne vous apprends rien. J'ai le privilège, en tant que serviteur, de vivre cette nouvelle expérience émotivement et spirituellement, ce qui me permet d'aller au-delà de mes connaissances intellectuelles si je peux dire ainsi. C'est un alliage extraordinaire du « savoir » et du « vécu ». C'est un immense et enrichissant cadeau. Bien sûr, parce que je remets à AA ce que j'ai reçu si généreusement, mais, comme on le sait, à donner, on reçoit. Et ce que je reçois me permet de « grandir ». D'ailleurs, à chacune de mes implications, j'en tire toujours un enrichissement.

Récemment, j'ai participé à la réunion du comité interrégional, avec les autres

membres du bureau de la région. J'y étais allé en automne en tant que visiteur en vue de ma prochaine implication. Cette fois, j'étais assise à la table où j'avais droit de parole (et dont je n'ai pas profité, lors de cette première), mais juste le fait de faire partie de ce comité m'a apporté beaucoup de gratitude et de reconnaissance pour AA et tous ces membres serviteurs de partout au Québec, venus échanger et discuter pour le bien-être commun de tous les membres de la province, super! Quand j'observe tous ces serviteurs responsables, engagés, généreux et de bonne volonté, je ne peux faire autrement que dire « merci » à chacun et chacune de vous, où que vous soyez et quel que soit votre implication. Merci de servir!

Danielle L., secrétaire adjointe
Région 90 Nord-Ouest du QC.

LE SERVICE

Bonjour à tous, je m'appelle France et je suis une alcoolique. Je débute ma 11^e année de service à la Région 90 et, en février dernier, c'était la première fois que je n'écrivais pas un texte dans le bulletin régional.

Je débute un nouveau poste au sein de la région en tant qu'archiviste. Vraiment l'inconnue pour moi, un poste que j'avais envisagé l'an dernier après avoir discuté avec notre ancienne archiviste qui m'avait vraiment donné le goût d'effectuer ce travail.

Je n'ai aucune expérience en tant qu'archiviste, mais j'ai beaucoup d'expérience dans le service, au sein de la région. J'ai donc repoussé ma retraite de service à plus tard, car je considérais

que Dieu avait probablement encore besoin de moi, donc j'ai été entérinée par le comité régional au début décembre 2025.

Chose particulière est que j'ai un adjoint, qui était là avant moi et sur qui je peux compter. Ensemble, je trouve que nous faisons une belle équipe de service.

Les gens sont patients avec nous, car nous débutons, les archives nécessitent beaucoup d'amour. En tant que membre, j'ai ce désir de bien servir la Région 90, comme je l'ai toujours fait. Je suis perfectionniste et vais m'assurer que cela ne m'empêche pas de passer à l'action. Je suis accompagné par un Dieu d'amour et par un parrain qui est mon reflet ego masculin. Donc, il me connaît bien et est toujours là pour m'aider. Sa mémoire vient combler mes lacunes. Je trouve qu'ensemble, nous, nous complétons bien.

Merci AA de m'avoir appris à être quelqu'un de responsable, sur qui la Région 90 peut compter. Venez, vous joindre à nous dans les services, c'est la grande école de la vie. En espérant vous voir bientôt dans l'amour du service.

France F., déléguée P-70
Présidente, groupe des archives
Région 90 Nord-Ouest du QC.



L'IMPORTANT DU PARRAINAGE

Bonjour, je m'appelle Hélène et je suis alcoolique.

Il me fait plaisir de participer à notre bulletin l'Héritage en vous transmettant ma petite histoire de service chez les AA.

J'ai connu les fraternités en 1987. Je me rappelle m'être impliquée comme RSG dans une autre fraternité, à cette époque, et je n'étais pas du tout dans le mode de vie. Je me rappelle d'avoir trouvé ça difficile ! Je n'étais même pas certaine d'avoir besoin de ça, car j'étais loin d'accepter que j'avais un problème.

La rechute était presque inévitable, car je ne croyais pas à ce simple programme et à ses bénéfiques et je ne travaillais surtout pas en ce sens, convaincue que j'étais différente. C'est ce qui arriva, et cette rechute a duré 22 ans.

De retour en 2010, je sentais que je devais ouvrir un petit peu plus mon esprit, car je voulais m'en sortir cette fois.

De retour, mes périodes d'abstinences ont toujours été soutenu par de l'implication au sein des groupes. J'aimais animer, c'est ce que je préférais, bien sûr, être vu !

À cette époque, les réunions d'affaires auxquelles j'assistais n'étaient pas de tout repos. Disons que j'y contribuais assez bien !

J'avais l'art de choisir de m'impliquer dans des groupes un peu « dysfonctionnels », bref qui ne semblait pas trop à cheval sur les principes. J'avais le sentiment de pouvoir améliorer ce groupe.

Je voulais tout changer et j'étais convaincu que AA avait plu besoin de

moi que le contraire et qu'il était temps que j'arrive.

Mettons que j'avais de l'énergie, pleine d'ego, mais on arrive, comme on arrive, et maintenant, quand j'en rencontre des, comme moi, je souris et je les encourage à se trouver un parrain ou une marraine de service. C'est ce que j'ai fait en 2021.

J'ai donc décidé de m'entourer de personnes qui semblaient connaître le programme grâce à leurs expériences de service.

J'ai beaucoup appris de ces membres. Ils m'ont soutenu dans mon mandat de RSG. Ils m'ont encouragé à persévérer quand tout mon être voulait lâcher.

J'ai eu plusieurs parrains et marraines de service à ce moment-là, je changeais souvent. J'ai aussi lu quelques livres AA pour mieux comprendre le sens de l'implication et de ses 36 principes.

J'assiste régulièrement à des réunions de service en vidéoconférence, c'est tellement instructif. C'est grand AA. J'essaie au meilleur de mes capacités d'appliquer ce programme partout où je passe, consciente de n'être qu'un être humain imparfait qui veut s'améliorer.

Ce qui est beau dans tout ça, c'est de me voir changé tranquillement. J'apprends à mieux servir, je ne sers plus juste pour servir mes propres intérêts personnels, j'apprends à être au service de AA, quel changement !

Aujourd'hui, je peux dire que je m'efforce de suivre ce beau programme et que j'essaie d'appliquer ces 36 merveilleux principes tels qu'ils sont. J'ai un nouveau groupe d'attache que j'adore et je suis nouvellement impliqué à la Région 90 au comité de l'information publique avec une femme extraordinaire qui, par son

amour et sa patience, me transmet ses connaissances, c'est remarquable! Merci la vie et surtout, merci AA.

Hélène B., adjointe au comité de l'Information publique, Région 90 Nord-Ouest du QC.



LA CONTINUITÉ DES SERVICES

Bonjour à tous, En réflexion sur mon parcours dans AA, le service a toujours fait partie de mon cheminement. Il y a un grand bien-être qui m'habite lorsque je suis au service des autres.

Peu importe la fonction, la poignée de main à l'entrée d'une réunion, jusqu'au câlin à la sortie d'une journée de comité régional, toutes ces étapes m'aident à évoluer et m'assurer que la main de AA est toujours là et de cela, je suis responsable. Mais donner de mon temps n'est pas assez.

Je dois aussi donner de l'argent pour supporter notre douzième Étape – transmettre le message. On a toute la responsabilité de supporter les services demandés par le mouvement des AA, nos vies en dépendent.

Lorsque je buvais, je n'avais pas de difficulté à donner tout mon argent au bar. Aujourd'hui, je peux en donner une partie aux AA, tout en veillant sur mes responsabilités.

Assurons-nous ensemble de la continuité des services d'AA. Si nos petits-enfants ont besoin d'AA, il y aura encore une porte qui ouvre. Peu importe le montant, chaque dollar fait la différence.

Tracy C., trésorière
Région 90 Nord-Ouest du QC.



HABILLE-TOI ET PRÉSENTE-TOI !

La présence à une réunion est une forme de participation. Combien de fois ai-je vu des membres assistés à une réunion et qui me faisaient du bien simplement par le fait de les voir présents. Même avant de me rendre à une réunion, très souvent, certains membres me reviennent en mémoire et cela m'encourage à me rendre à la réunion.

Bien entendu, l'implication est importante pour notre rétablissement, mais il peut arriver des situations qui m'empêchent de prendre une tâche. Ma présence, seule, peut faire du bien à quelqu'un et j'entretiens ma sobriété.

Qui sait, peut-être que mon sourire peut faire du bien à une autre personne pour cette journée-là, ou peut-être, quelqu'un a besoin d'être écouté. Je ne sais jamais qui, quand ni où, ma Puissance supérieure aura besoin de moi, donc je dois m'habiller et me présenter, sobre. Je vous remercie d'être là ! Nous avons de la chance de nous avoir !

Jacques C., président du comité des Centres de Traitement, Accessibilité et Communautés éloignées

Région 90 Nord-ouest du QC.



QUOI ! LE SERVICE ?

Quand j'ai connu AA, je ne voulais plus rien savoir du bénévolat! J'en avais plein le dos en tant que professionnel à me donner dans toute sorte d'organismes sociaux reconnus.

Alors, finalement, je ne faisais rien, j'étais là que pour mon petit moi. Quand je suis revenu, après plusieurs essaie, je savais que je devais faire différent, mais comment ?

Alors, j'ai repris le chemin, tantôt dans l'insécurité, tantôt dans la peur de ne pas être à la hauteur ou d'être jugé, mais toujours dans le sentiment d'avoir besoin de faire différents, d'être différent.

Et puis, au travers des animations, des tâches de cafés, de publications et des multiples lectures. J'ai entendu un et deux RSG, ce qu'il passait comme message, bien que nuancé, m'ont parlé. Ils avaient les yeux étincelants et leur expression de calme et de paix intérieure.

C'est là que j'ai compris que ce qu'ils avaient, je voulais l'avoir. Alors, j'ai commencé à m'impliquer plus, à faire un kilomètre de plus.

Je me suis présenté pour un poste de RSGA (le représentant auprès des Services généraux – adjoint). Quelques mois plus tard, j'étais RSG (le représentant auprès des Services généraux) pour une durée de deux ans.

C'est là que j'ai compris la grandeur de AA, parce que je suis sortie de mon groupe, je suis sortie de mon district. J'ai commencé à goûter et à appliquer nos 36 principes tout en découvrant, en partie du moins, AA au niveau régional et les 93 régions de la Conférence.

C'est en découvrant ma région au travers du rassemblement provincial et du Manuel du Service Chez les AA de la compréhension expliquée par des délégués(es) d'expériences que mes yeux se sont ouverts.

Naturellement, vous venez de comprendre, cette ouverture ne se serait jamais produite si ça n'avait été, non seulement de la lecture, mais de la pratique des 36 principes. Et c'est cela que le service m'aide à développer dans mon propre rétablissement.

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

Politique rédactionnelle du Bulletin l'Héritage

Les politiques rédactionnelles ont été adoptées au comité régional le 7 juin 2025 : proposition 1196.

À l'intention des membres qui projettent d'écrire un article pour le Bulletin l'Héritage, la revue régionale de la Région 90.

Ce que nous espérons recevoir :

Exclusivement des articles qui traitent d'alcoolisme et du mouvement des Alcooliques anonyme.

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 droits 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:
- 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 : Le Manuel Du Service chez Les AA et Les Douze Concepts Des Services Mondiaux par Bill W. Édition 2024-2026, aux pages 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

Le bulletin l'Héritage est disponible en version téléchargeable :

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



ACTIVITÉS DE LA RÉGION 90

- Vendredi le 22 mai 2026 à 19h00, se tiendra **l'échange de vues des RDR/RDRA (réunion fermée)**, sur la plate-forme numérique de la Région 90 : 404 505 1733, mot de passe : aa90.
- Samedi le 23 mai 2026 à 9h00, se tiendra **l'assemblée générale (rapport de la déléguée)**, au 2323 boul. Daniel Johnson, Laval, QC. H7T 1H8
- Samedi le 30 mai 2026 à 9h00, se tiendra **le rassemblement provincial**, au Juvénat Notre-Dame, 30 rue du Juvénat, Saint-Romuald, Lévis, QC. G6W 7X2
- Vendredi le 5 juin 2026 à 19h00, se tiendra la **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 6 juin 2026 à 9h00 se tiendra le **comité régional**, au 2323 boul. Daniel Johnson, Laval. QC. H7T 1H8

Les comités de service et groupes de travail de la Région 90 sont au service des membres :

- Centres de détention
- Information publique
- Publication
- Centre de Traitement, Accessibilité & Communautés éloignées
- La Vigne AA
- Bulletin l'Héritage
- Archives
- CTN (communication technologie numérique)
- Registraire

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