

L'HÉRITAGE
ÉDITION SPÉCIALE
50 ANS D'ACTION DE LA RÉGION 90
(1976-2026)



Édition spéciale 50e anniversaire Région 90

Éditorial P-3

Nos membres de la Région 90 P-3

Je suis encore impliqué
L'accueil du nouveau
De la passion à la compréhension...
Le service me permet de grandir
En toute gratitude
Une liberté toujours grandissante
La curiosité d'en apprendre
Mon parcours chez les AA
Redonner gratuitement
C'est en donnant que l'on reçoit

Anciens présidents (es)/bulletin l'Héritage P-11

Mon expérience comme président
Mon assurance abstinence
Voyage au pays du service
Descendre dans la structure
L'évolution par le service

Un peu d'histoire raconté par nos anciens délégués P-17

Un cœur reconnaissant encore aujourd'hui
Agir avec humilité
La voix du service
50 ans, 18,250 j., 438,000 h., un p. de 24 h. à la fois
Merci de votre service à AA
Heureux, joyeux et libre
Chers membres AA
Une immense reconnaissance
Servir avec humilité

Administrateur universel du Canada / Cinquante ans d'espoir, de fraternité et de rétablissement

Forum territorial de l'Est du Canada, du 21 au 23 août 2026 P-45

Invitation : 50^e anniversaire de la Région 90 P-46

Les activités de la Région 90 P-47

Services offerts à la Région 90 P-48

Les comités, groupes de travail R-90 P-30

Merci pour cette expérience spirituelle
Retour à la maison
Une tâche qui vaut son pesant d'or
Ce geste allait te transformer
Amour-unité-service/Sacrifice=unité= service
Mon cheminement dans les services
La grandeur du service

Les membres du bureau de la R-90 P-38

La voix du groupe
Les rapports de la 76^e CSG
Bien plus que l'ajout d'une région
La notion du dollar investi
50 ans d'activités, d'implications et de service
Les bienfaits que me procurent les services
Une riche tradition de service



ÉDITORIAL

Bonjour, lecteurs et lectrices de la Région 90, je suis Danielle S., éditrice du bulletin. Afin de souligner les 50 ans d'anniversaire de la Région 90, voici une édition spéciale du bulletin l'Héritage. Je vous propose la lecture du bulletin régional qui reflète les nombreuses années de services dans la région 90.

Des partages d'expérience inspirants de membres de toutes les années de sobriété et de toutes sortes de tâches accomplies dans Alcooliques anonymes. Vous retrouverez des sections d'histoire de la région, racontées par d'anciens délégués (es), d'anciens présidents (tes) du comité du bulletin régional et des membres offrant leurs services dans les groupes et districts. Ils nous parlent avec leurs cœurs et dévouement, encore après plusieurs années de sobriété, et ils sont encore là. Plongez dans le cœur des archives des membres de la Région 90, un beau cadeau de vous lire.

Si vous avez une histoire ou un apprentissage dans votre parcours, je vous invite à le partager dans le bulletin.

Édition spéciale 50e anniversaire Région 90

Votre voix est précieuse et enrichissante pour notre héritage commun dans le service AA.

Danielle S., présidente du comité du bulletin l'Héritage

Région 90 Nord-Ouest du QC

bullreg@aa90.org

NOS MEMBRES **JE SUIS ENCORE IMPLIQUÉE**

Bonjour, je suis Lise, alcoolique, je me suis identifiée sans m'en apercevoir, « on est tous comme ça, on réagit tous de la même façon ». Je voulais comprendre la maladie de mon mari, je me demandais pourquoi il buvait et qu'il était agressif. Moi, je ne buvais pas beaucoup, l'alcool me faisait dormir. On m'a dit, fait des réunions AA pour toi, Lise. Et j'ai commencé en 1987, dans un groupe discussion mixte, le midi et aujourd'hui, j'y participe encore chaque midi. Un groupe avec des membres qui sont encore là après 45 ans d'existence. C'est l'hôpital qui m'attendait, je suis donc passé à l'action.

Après 1 an d'abstinence, j'ai pris la place du RSG qui quittait la ville pour le travail. Le service et le Mouvement m'apportent un mode de vie, j'ai appris en m'impliquant. Lors, de ma tâche de RSG, j'allais en avant rapporter les nouvelles du district auquel j'assistais et les nouvelles de la Région 90. Lors des réunions d'affaires, je faisais de la réclame, c'était plus facile en 1988 de trouver des membres pour les tâches dans le groupe. Il y avait plus de gens dans les réunions AA. Après la réunion,

j'allais avec mes filleules prendre un café. Aujourd'hui, j'ai encore des filleules, certaines me téléphonent, d'autres non. À ce moment-là, je les appelle pour prendre des nouvelles, puis jaser, je ne suis jamais seule. Je suis encore impliquée, j'anime très souvent des réunions, j'ai toujours une fonction, j'aime faire l'accueil au congrès AA. Cela m'apporte le bonheur, ma vie à changer, c'est simple.

Lise

Groupe midi Lachute



UNE LIBERTÉ TOUJOURS GRANDISSANTE

J'ai connu AA au mois de février 1984 à Blainville à l'âge de 40 ans. La plus belle aventure a commencé là. Les premières réunions, j'ai appris par les membres que j'étais condamné au bonheur. C'est avec ces personnages tous différents, avec la même souffrance intérieure.

Plus capable de boire et incapable d'arrêter de boire. J'ai appris à me connaître et à m'aimer. Je ne connaissais rien de moi, c'est là que j'ai pris conscience de ma valeur. Il y avait une

autre personne en moi qui voulait arrêter de souffrir.

Pour ce faire, je devais apprendre à vivre avec mes semblables pour apprendre et ensuite redonner ce que je recevais. Il fallait servir dans le Mouvement et être responsable alors que je ne l'étais pas du tout, dans tous les domaines de ma vie.

Heureusement il y avait des personnes responsables qui m'ont montré la valeur du service qui m'a rapporté. Cela m'a montré à être un être responsable grâce à la spiritualité que j'ai acquise, toutes les grâces que j'ai reçues dans les services (représentant à la douzième étape, la littérature, faire le café, monter la salle et faire l'accueil).

L'accueil à la porte, s'occuper de la journée de gratitude, des tâches dans le congrès et des tâches de RSG.

Après 42 ans, je trouve toujours que j'apprends de plus en plus dans les services.

Je ressens un besoin de donner ce que j'ai reçu et j'ai conscience de l'humilité que j'apprends du même coup.

Les services ne m'ont pas seulement apporté le bonheur comme l'on m'a dit au début. J'ai appris à rire, à m'amuser, à parler sans contrainte et une liberté toujours grandissante.

Merci mon Dieu et le Mouvement pour ces beaux moments passés, présents et futurs que je vis.

Fernand L.
Mirabel



L'ACCUEIL DU NOUVEAU

Je m'appelle Raymond, je suis alcoolique et j'ai cinquante et un ans d'abstinence. J'ai commencé la tâche de l'accueil du nouveau, lors d'une réunion où il n'y avait personne pour accueillir le nouveau et je l'ai fait. Je savais quoi faire, je regardais les autres et j'ai appris. Dans mon temps, il y avait une enveloppe à remettre au nouveau, comme aujourd'hui. Mon parrain faisait l'accueil du nouveau, il m'a guidé.

Durant mes premiers quatre ans, j'allais à la même réunion, jusqu'à ce que je comprenne qu'il y avait d'autres réunions ailleurs et d'autres journées. Mon amour inconditionnel pour le nouveau est important. Je lui donnerais une piqûre, si j'étais capable, pour lui enlever la soif. J'avais un parrain et une marraine, elle connaissait le gros livre des Alcooliques anonymes par cœur.

Lorsque le nouveau où la nouvelle passe la porte de la réunion AA, je l'accueille. Je parle de la maladie de l'alcoolisme, qui est un nettoyeur. La boisson vide tes poches, plus d'argent, elle vide la maison et ça détruit le corps. C'est une maladie

progressive qui vient chercher qui, elle veut et quand, elle veut. Je parle de la méthode, qui n'est pas la mienne, mais celle du Mouvement. J'avais mis la méthode sur le mur, au pied de mon lit et une autre à la tête de mon lit, comme ça, je la voyais tous les jours. C'est ce qui m'a gardé sobre, servir dans mon groupe d'attache. J'adorais faire le café, j'arrive tôt et je parle à tous les membres. Ce sont les deux plus belles tâches que j'ai adoré faire plusieurs fois, dans plusieurs réunions AA.

Raymond P.
Terrebonne



LA CURIOSITÉ D'EN APPRENDRE

J'étais curieuse d'en apprendre plus sur l'Héritage, même si je ne l'ai jamais lu. C'est dans mes projets de lire, le bulletin l'Héritage, à l'avenir. Et d'en parler dans mon groupe, où je suis RSG pour donner le goût aux membres de le lire pour éventuellement faire un partage sur leurs vécus dans les services AA.

Je trouve l'histoire de l'Héritage vraiment intéressante et émouvante.

Tous ces membres qui se dévouent pour publier ce bulletin. Qui, à mon avis, peut donner le goût aux membres qui hésitent à s'impliquer par peur de ne pas être à la hauteur à sauter dans les services et l'implication qui est présentement en souffrance.

Peu de personnes s'impliquent en ce moment dans toutes les réunions auxquelles j'assiste. Il manque d'implication, ce sont toujours les mêmes personnes qui font les tâches et services à tour de rôle. Même si la solution pour être heureux, joyeux et libre est dans l'implication. Il semble que plusieurs membres n'ont pas compris l'importance de s'impliquer pour être sobre.

Marjolaine B. RSG, groupe Midi Laval



DE LA PASSION À LA COMPRÉHENSION : MON CHEMINEMENT DANS LES SERVICES

Je m'appelle France C., je suis alcoolique et j'ai 24 ans de sobriété. À 23 ans et demi, on m'a propulsée dans les services, sans attendre. Je ressentais ce besoin viscéral de redonner immédiatement ce que j'avais reçu en

quelques mois seulement. J'ai appris, j'ai souffert et, finalement, j'ai grandi grâce aux services. Mon apprentissage s'est fait à la dure, par l'expérience et l'observation de ceux qui m'entouraient. Je me suis rangée du côté des « gardiens » des Traditions et des principes des AA, défendant chaque virgule avec ferveur. Pourtant, le problème n'était pas mes convictions ou ma compréhension de la structure du Mouvement ; mon défi résidait dans mon attitude. Je craignais que les autres ne comprennent pas mon point de vue, ce qui teignait mes interventions d'une impatience certaine. Un tournant dans mon rétablissement. Lors d'un congrès, j'ai assisté à l'atelier « les fausses vérités », animé par d'anciens administrateurs et délégués. Leurs paroles ont trouvé un écho immédiat en moi : pour la première fois, j'avais le sentiment d'être enfin comprise. Avec une grande clarté, ils ont su remettre de l'ordre dans mes idées. Cette richesse venait d'une source simple, mais essentielle : ils appuyaient chacune de leurs interventions sur le Manuel du Service des Alcooliques anonymes des AA et les Douze Concepts des Services mondiaux. Je savais que ce manuel existait, je l'avais lu en diagonale, mais j'ignorais que toutes les réponses à mes questions s'y trouvaient. Ce fut une révélation. À partir de ce moment, mon implication au sein des AA a pris une dimension nouvelle. Soit d'en apprendre davantage, j'ai participé assidûment, chaque vendredi soir, aux rencontres sur l'étude du Manuel du Service des AA. Malgré la distance depuis l'ouest de l'île

de Montréal, je n'aurais manqué ces réunions pour rien au monde. J'ai eu la chance d'y entendre le regretté pionnier de la Région 90, merci pour tout ce que tu m'as transmis : ta sagesse et ton amour pour cette belle fraternité.

Merci au groupe de continuer à nous enseigner ces vérités. Merci de m'avoir acceptée, moi, la gardienne un peu (beaucoup !) enragée des Concepts et des Traditions, alors que je ne les connaissais pas encore vraiment. Merci de m'avoir aimée telle que j'étais et de m'avoir écoutée. Enfin, merci à mon Dieu d'amour de m'avoir gardé l'esprit ouvert.

France C.

Groupe, réunion du débutant



LE SERVICE ME PERMET DE GRANDIR

Bonjour, le bulletin l'Héritage, je me présente, je me m'appelle Mathieu S., je viens de Saint-Jérôme. Je me souviens dans mes débuts dans Alcooliques anonymes, on m'avait dit de m'impliquer dans le service que ça allait m'aider à me sortir de mon égoïsme et que d'être au service des autres, c'était, la bonne chose à faire. Ces gens étaient gravement atteints d'un bonheur et d'une

joie de vivre éblouissante, j'en étais vraiment envieux. J'ai écouté leurs conseils parce que, de toute façon, je n'étais pas dans un état pour négocier quoi que ce soit avec qui que ce soit. J'en avais assez de cette vie où mes rêves et mes aspirations s'en allaient mourir dans un cul-de-sac d'alcoolique fini. Ce qui m'a sauvé la vie, c'était de m'en remettre au programme, au bon Dieu tel que je le conçois et au Mouvement. J'ai premièrement pris la tâche des publications dans mon groupe d'attache le dimanche soir. Pour un gars comme moi qui était gêné et mal dans sa peau d'aller parler devant une quarantaine de personnes, était une tâche très ardue. Mais je l'ai fait pendant un an en équipe avec l'aide de mon parrain. L'amour que j'ai reçu, la confiance et l'estime de moi que j'ai développées sont incommensurables.

Ça m'a permis de commencer quelque chose et de le finir, de sortir de ma zone de confort et de connaître toutes les publications que nous avons et d'en parler justement. Deuxièmement, j'ai pris la tâche de représentant de mon groupe à l'information publique. J'ai adoré faire partie de ce comité.

Nous sommes allés dans une exposition à l'université de ma ville. J'ai trouvé l'expérience enrichissante et j'ai eu l'impression d'avoir fait une différence dans la vie de certaines personnes qui, pour eux ou pour un proche, semblaient intéressées d'en apprendre davantage sur ce qu'est le Mouvement des Alcooliques anonymes. Merci mon Dieu, pour cette belle aventure qu'est la vie en rétablissement. Je vis une vie au-delà de mes rêves les plus fous.

Aujourd'hui j'ai deux ans et demi d'abstinence, je suis le RSGA de mon

groupe d'attache et j'en apprend de plus en plus au sujet du Mouvement des AA.

Le service me permet de grandir et d'évoluer parmi mes frères et sœurs AA. J'en suis très reconnaissant et je me trouve chanceux. Je suis en train de lire, « Le Mouvement des A.A. devient adulte », je trouve ça stupéfiant de voir à quel point le Mouvement des AA soit passé à travers tellement de péripéties avant d'être le mouvement que l'on connaît aujourd'hui.

Grâce à toutes ces personnes qui étaient là, avant moi, moi Mathieu, j'ai pu arriver dans une salle de réunion et faire partie du grand tout. Les AA, je vous aime et vous dis à très bien tôt!

Mathieu S., RSGA La Chaîne d'Or
District 90-09



MON PARCOURS CHEZ LES AA

Voici, quelques mots de mon parcours, chez les AA. Mes débuts ont été très lents.

La personne qui est venue faire une douzième étape chez moi est devenue mon parrain par la suite. J'ai fait quatorze mois de réunions, sans prendre un jeton du nouveau.

C'est à la suite d'un partage du midi, j'ai remercié la personne en lui disant qu'il venait de faire un miracle avec moi. Le lendemain midi, j'ai pris mon jeton et je n'ai jamais bu par la suite. Mon parrain m'a initié au service. J'ai suivi une session sur la formation du RSG après quelques années, en plus de servir du café, de l'accueil et, etc. Je suis devenu trésorier pour le groupe. La pandémie a changé beaucoup de choses, mais je suis toujours au service de notre conscience de groupe. Nous avons eu la chance de voyager pour AA, tel que : forum Territorial, congrès international, congrès dans la région, ainsi qu'à plusieurs endroits pour les archives.

La chose importante lorsqu'on fait du service, on sert les membres et nous-mêmes. Je n'ai jamais eu l'obsession de boire, ce qui est un miracle.

J'ai terminé mon service comme chauffeur pour notre archiviste pendant plusieurs années. La maladie me l'a enlevée, mais je n'ai pas eu soif. Merci, mon Dieu, merci AA, merci aux membres, le service m'a apporté une façon de vivre heureux, joyeux et libre.

Bertrand N.
District 90-08



EN TOUTE GRATITUDE

Je suis arrivé au mouvement en 1980. À cette époque, ma sœur et mon beau-frère étaient déjà membres AA. J'ai eu le privilège que mon beau-frère m'introduise au mouvement des Alcooliques anonymes, un geste qui a profondément changé le cours de ma vie. Dès les premiers mois, je me suis impliqué activement dans le programme.

Cette implication m'a permis de grandir tant sur le plan personnel que spirituel. Au fil des années, j'ai accepté diverses responsabilités de service, comme RSG.

Par la suite, j'ai eu l'occasion d'assumer d'autres responsabilités au sein du mouvement, notamment comme RDR. J'ai également participé à de nombreux congrès et événements de service.

J'ai eu le privilège de prendre part au Congrès mondial de Montréal ainsi qu'à plusieurs Forums Territoriaux.

Ces rassemblements m'ont permis d'approfondir ma compréhension du mouvement, d'échanger avec des membres provenant de différents milieux et d'en apprendre davantage sur l'importance du service.

Ils m'ont aussi aidé à améliorer ma façon de communiquer, d'écouter les autres et de transmettre le message de rétablissement. Toutes ces expériences ont contribué à enrichir mon cheminement et à renforcer ma gratitude envers le mouvement des Alcooliques anonymes.

Après avoir développé cette profonde gratitude envers le mouvement, je suis demeuré actif au sein de mon groupe et je continue de participer aux activités de service qui soutiennent notre mission.

Pour terminer, j'aimerais remercier tous les serveurs, passés, présents et futurs, qui contribuent au rayonnement du Mouvement et au maintien de son message d'espoir.

Michel G., district 90-05



REDONNER GRATUITEMENT

Je m'appelle Roger et je suis un alcoolique. J'ai donné ma parole que je ferais un partage dans le bulletin l'Héritage. Le service pour moi, est tout simplement faire ce que les membres, à mon tout début, me disaient quoi faire : faire le café, laver les cendriers, faire l'accueil et toutes les autres petites tâches, assister aux réunions de la conscience du groupe, etc. J'essaie la tâche de RSG, j'ai fait de l'information publique j'ai aidé de mon mieux (présentement je me sens comme un vantard) la seule chose que je fais réellement pour le programme, c'est que j'essaie de redonner ce qui m'a été donné gratuitement alors je partage la façon que j'interprète le programme j'essaie d'aider comme je peux. Je vous souhaite un bon 24 heures dans la paix et la sérénité.

Roger B., district 90-22



C'EST EN DONNANT QUE L'ON REÇOIT

Lors de ma première réunion chez les Alcooliques anonymes, j'étais bien loin de comprendre pourquoi tant de personnes s'intéressaient à l'alcoolique de vingt-six ans, brisé et perdu, que j'étais. Après cette réunion du dimanche matin, les deux membres AA qui étaient venus me chercher à l'hôpital au petit matin, accompagnés de quelques autres membres du groupe, m'emmenèrent au restaurant pour une « après-réunion ». C'était en 1972, j'avais la profonde impression de ne pas mériter toute cette attention, moi qui venais de toucher le fond. Ce n'est que plus tard que j'ai compris le sens de leur geste, ces membres voulaient simplement partager leur sobriété avec moi, sans rien attendre en retour. C'était ma toute première expérience du parrainage de groupe, ce filet de sécurité qui sauve des vies. Grâce à Dieu et à la force du Mouvement, je n'ai plus jamais consommé d'alcool depuis ce matin-là. Autour de cette table, café après café, dans une ambiance empreinte de respect et de compassion, chacun a partagé son parcours avec l'alcoolisme. Mais au-delà de la souffrance passée, ils m'ont surtout

montré la solution, la manière dont le programme des AA les maintenait sobres, un jour à la fois. Bien sûr, mon esprit était encore confus, embrumé par des années d'excès, mais cette première rencontre a fait naître en moi, pour la toute première fois, une lueur d'espoir : celle de pouvoir m'en sortir. J'ai réalisé plus tard que j'étais entouré de gagnants qui avaient trouvé le chemin de la sobriété, et que, désormais, je n'étais plus seul face à mes démons. Mon cheminement ne faisait que commencer. La route allait être longue et parfois difficile à travers les douze Étapes, mais l'étincelle de la guérison était bel et bien ancrée en moi. Au fil de ma progression dans le Mouvement, on m'a enseigné un principe du Mouvement: notre but premier est d'aider l'alcoolique qui souffre encore. L'implication et le partage ne sont pas des options, ce sont les véritables clés de la réussite et du maintien de la sobriété. Comprenant cela, j'ai voulu à mon tour redonner ce que j'avais si généreusement reçu.

Ma modeste contribution a d'abord commencé par l'implication dans mon groupe d'attache, pour ensuite répondre à l'appel pour des tâches dans mon district et de la région.

Servir est rapidement devenu un pilier indispensable de ma propre liberté.

Comment ne pas être reconnaissant après ces années. Au cours des années, j'ai eu le privilège de voir des centaines de membres s'impliquer avec un dévouement extraordinaire à différents

paliers de service. Aujourd'hui encore, lorsque je regarde la relève, je retrouve cette même générosité et ce même désir profond de transmettre le message. Chaque serviteur vous le dira avec un sourire, le service est un miroir magique. Servir dans notre Mouvement apporte des bienfaits à double sens.

C'est le plus beau paradoxe des Alcooliques anonymes, c'est en tendant la main pour aider un autre alcoolique et en transmettant le message AA que l'on renforce, jour après jour, sa propre sobriété. La Région 90, soulignera le 50e anniversaire du début des services le 29 août 2026, en espérant se rencontrer à cette journée mémorable.

Damien G., groupe, Hull Central
Trésorier Région 90 (1976 à 1979)

ANCIENS PRÉSIDENTS ET PRÉSIDENTES DU BUREAU RÉGIONAL, L'HÉRITAGE



MON EXPÉRIENCE COMME PRÉSIDENT DU BULLETIN HÉRITAGE

Servir les Alcooliques anonymes en tant
que président du bulletin L'Héritage

(2014-2015) a été une étape marquante de mon rétablissement et de mon cheminement spirituel. Ce rôle m'a permis de constater la puissance de notre message à travers l'écrit et de veiller à ce que notre publication demeure un phare d'espoir pour tous les membres de notre communauté. Dès le début de mon mandat, mon objectif principal était d'élargir la portée de notre bulletin pour qu'il soit le reflet fidèle de toute notre diversité.

Le fait saillant : Un pont vers les communautés autochtones

Le moment le plus fort et le plus gratifiant de ma présidence a sans contredit été de réussir à ouvrir nos pages aux membres des communautés autochtones du Grand Nord. Pour la première fois, nous avons pu accueillir et publier leurs partages, écrits dans la langue anglaise et traduite par nous. Cette initiative a représenté bien plus qu'une simple collaboration éditoriale. Ce fut l'occasion de :

Briser l'isolement en tendant la main à des membres trop souvent éloignés de nos structures traditionnelles.

Créer un véritable pont culturel fondé sur l'identification et la souffrance partagée, mais surtout sur l'espoir commun de la sobriété.

Enrichir notre bulletin grâce à la sagesse, la résilience et la spiritualité unique de ces partages d'expérience, de force et d'espoir.

Entendre et lire ces témoignages en anglais dans le bulletin l'Héritage a prouvé une fois de plus que le langage du cœur n'a pas de frontière. Cette réussite collective reste pour moi une source de profonde gratitude. Elle incarne la responsabilité suprême de notre Mouvement : faire en sorte que la main des AA soit toujours là, peu importe l'origine ou la langue de celui qui souffre encore.

Ronald L., district 90-03
Président du comité du bulletin l'Héritage
(2014-2015)
Région 90 Nord-Ouest du QC



MON ASSURANCE ABSTINENCE

Au tout début, dans ma nouvelle vie sans alcool, je vous ai regardé attentivement pour m'apercevoir que j'enviais les membres qui donnaient de leur temps, de leur énergie et de leur expérience dans ce grand Mouvement des Alcooliques anonymes. J'y voyais tout l'amour et l'humilité du don de soi pour les autres. Je voulais, à mon tour, pouvoir faire resplendir cette force et l'espoir d'une vie heureuse. C'est après quelques vingt-quatre heures que j'ai commencé à m'impliquer à mon tour. La tâche qui, à mon avis, est la plus

importante, c'est celle du café. La confiance que l'on porte à celui ou celle qui veut se rétablir, c'est de lui démontrer qu'il fait partie d'un grand tout. Évidemment, il ou elle sera plus confortable si un membre responsable l'accompagne et l'encourage. Lui remettre les clés du local de réunions, c'est lui permettre de reprendre confiance en lui et c'est en même temps la façon de lui donner le goût de s'impliquer par la suite. C'est ce que j'ai fait, prendre le café et ouvrir la salle pour qu'une réunion des Alcooliques anonymes ait lieu.

Faire partie d'un groupe d'attache, c'est un deuxième pas dans cette fraternité de gens qui veulent se rétablir. J'ai trouvé un groupe dans lequel je me sentais confortable et dans lequel j'ai développé des affinités avec certains membres.

Mon parcours se faisait lentement, mais sûrement. Prenant davantage de confiance en moi, j'ai accepté de partager, d'animer, pour ensuite poursuivre mon parcours comme responsable des Services généraux.

Évidemment, j'avais à mes côtés un membre qui avait déjà occupé ce poste et qui m'a guidée en devenant ma marraine de service.

Après dix ans d'abstinence, j'ai réussi à prendre la tâche de douzième Étape, celle d'accueillir le nouveau ou la nouvelle. Quel privilège, mais en même temps, quelle responsabilité que d'ouvrir les bras à celui ou celle qui arrive tout en ayant les bons mots pour qu'il ou elle ait

le goût de se lever et de cheminer avec nous !

Par la suite, deux marraines de service ont cru en moi pour le poste de responsable du district à la région. Cette tâche m'a fait sortir de mon cocon. Je devais me renseigner sur tous les sujets dans les brochures et les publications AA, afin de transmettre les bonnes informations aux RSG qui m'ont fait confiance.

J'y suis restée durant trois ans, car j'ai fait un an par intérim et il faut dire que j'ai aimé cette tâche qui m'a démontré toute la grandeur du Mouvement.

De toute évidence, j'ai mis les pieds à la Région 90 et je voulais en connaître encore plus. On m'a donc persuadée de prendre le poste de rédactrice au bulletin régional, même si je n'avais aucune expérience dans ce domaine et que le traitement de texte, ne m'était pas familier, encore un saut en parachute.

Que ce soit de la tâche du café, à l'accueil dans le groupe ou toutes autres responsabilités dans le Mouvement, nous avons tous, notre petit coup de main à apporter pour faire fonctionner la roue de notre rétablissement et poursuivre notre but premier, celui de transmettre le message par nos trois legs : rétablissement, unité et service.

Je suis convaincue que mon implication est un gage d'assurance pour mon rétablissement dans ce Mouvement des Alcooliques anonymes, en toute gratitude !

Lise V.

Édition spéciale 50e anniversaire Région 90

Présidente du comité du bulletin l'Héritage (2016-2017)
Région 90 Nord-Ouest du QC



VOYAGE AU PAYS DU SERVICE

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

La première fois que j'ai assisté à une assemblée générale de la Région 90, j'ai pris mon jeton de six mois au retour de cette assemblée le 26 septembre 1981. J'ai sauté dans les services à ce moment-là et j'ai commencé à fréquenter ces membres attrayants et dévoués. Dans ce temps-là, les sous-districts existaient au nombre de quatre, parce que notre district 90-03 avait trente-neuf groupes. Étant MSD (membre de sous-district) j'étais invité à participer avec mon MCD (membre de comité de district) aux assemblées de comité régionale, aux assemblées des présidents et le délégué m'avait donné l'opportunité d'animer une réunion à 3h00 dans la nuit, pendant le congrès international de Montréal. En côtoyant ces membres passionnés(es), je me sentais un peu plus quelqu'un et aussi une appartenance au Mouvement qui a changé ma façon de penser, me transportant dans une nouvelle vie

tellement nourrissante! J'ai fait un mandat complet de MCD qui m'a fait grandir en discipline, responsabilité, tolérance et accepter les autres tels qu'ils sont. J'ai gagné beaucoup en confiance, en humilité et Dieu devenait de plus en plus présent dans ma vie.

Mon cercle d'amis(es) s'est élargi et j'avais beaucoup d'appui dans cette fonction, quelle belle expérience de vie!

Ensuite je me suis impliqué au comité d'information publique au district 90-03 et là encore avec quatre de mes amis(es) AA avons fait de la radio, en répondant à l'animateur, aux questions pendant environ vingt minutes. C'était tout simplement assez épuisant et à la fois gratifiant de s'adresser à un auditoire aussi nombreux.

Quelques semaines plus tard, les quatre mêmes membres ont participé de dos à une émission de télé communautaire et ç'a été une autre belle expérience de service!

J'ai continué à servir comme président du congrès de Joliette avec mes amis(es) AA qui m'ont soutenu, pris des postes et monté une belle équipe pour propager l'existence du Mouvement AA au grand public. Nous avons fraternisé avec environ mille personnes cette fin de semaine-là.

Beaucoup de belles rencontres qui fabriquent des souvenirs heureux, des moments à méditer, des amitiés renforcées et des nouveaux amis(es) AA.

Je remercie Dieu qui me permet de me réaliser en servant mes frères et sœurs AA et aussi de faire connaître notre Mouvement à ceux et celles en quête d'aide!

Luc S., responsable du comité des Centres de Traitement

District 90-26

(2018-2019) président du comité du bulletin régional, l'Héritage
Région 90 Nord-Ouest du QC



DESCENDRE DANS LA STRUCTURE

Au niveau, d'Alcooliques anonymes, servir au niveau régional, c'est descendre dans la structure et combien de fois j'ai remercié la vie d'avoir eu la chance d'être descendue, aussi bas. En janvier 2020, sans savoir ce qui nous attendait tous, il était clair pour moi que je voulais servir à la Région 90 comme secrétaire adjointe avec ma belle amie, mais la vie en a décidé autrement.

Je pense, et c'est une remarque purement personnelle, mais je crois que le poste de responsable du bulletin l'Héritage devrait être un tremplin avant toute autre poste au niveau régional,

dans le sens que c'est le poste le moins engageant en fait de déplacement et du nombre de réunion.

Et comme, on se doit d'assister à un minimum d'assemblées par année, et bien cela me permettait quand même d'être à la une de tout ce qui se vivait à travers le Mouvement et par le fait même, de me familiariser avec la structure au niveau régional.

Avec plus de 30 années de services au sein du Mouvement à ce moment-là, c'est de toute évidence le poste que j'ai aimé le plus. Recevoir des messages de services AA de la part des membres, les lire et les corriger (sans toutefois changer quoi que ce soit à l'essence même du message). Choisir les images pour accompagner chaque message et tout cela en prenant le temps, de prendre son temps, puisque nous étions tous et toutes confinés à l'intérieur de nos foyers à se demander combien de temps tout cela allait durer.

Sans vouloir me mettre dans une classe à part, j'ai adoré, car nous vivions du jamais vu. Nous étions bel et bien les preuves vivantes que tout était possible et que c'était là ou jamais qu'il fallait faire les choses différemment de tout ce que l'on connaissait déjà.

Pour une des rares fois, il fallait désapprendre et prioriser le nous, si nous voulions rester debout. Sans le savoir, nous étions des êtres extrêmement privilégiés, du premier au dernier en passant par le nouvel arrivant jusqu'au délégué sortant.

À notre façon, nous étions les fondateurs à la naissance d'un phénomène mondial.

Je crois sincèrement que les membres écrivaient pour se déposer, pour se reposer comme pour trouver un sens à leur sobriété. Fatigués parfois même désespérés, plusieurs d'entre nous avons su puiser une force en une Puissance Supérieure, sachant très bien que l'abandon était loin d'être la solution.

En vous lisant, j'ai ri, j'ai pleuré, je me suis questionné. Cela m'a permis d'apprécier, de remercier, de me recentrer, d'évoluer, d'accepter la différence et surtout d'apprendre à me connaître. De découvrir qui vous étiez et insidieusement d'apprendre à vous aimer.

Je ne voudrais pas passer sous silence mon parrain, mon prédécesseur (2018-2019) qui m'a aidé et encouragé en me procurant toute l'aide dont j'avais besoin. Merci à ma grande, présidente du comité (2022-2023) pour qui je savais le bulletin L'Héritage serait entre bonnes mains.

La structure d'Alcooliques anonymes veut que nous descendions dans les services comme le veut la pyramide inversée, pour nous faire comprendre qu'en tant que serviteur(e)s, notre objectif premier est au cœur même de notre propre cœur, un héritage légué par nos deux prédécesseurs.

Micheline R.

Présidente du comité du bulletin l'Héritage (2020-2022)
Région 90 Nord-Ouest du QC



L'ÉVOLUTION PAR LE SERVICE

Bonjour ! Mon nom est Pauline, je suis alcoolique et membre AA depuis 44 ans. Lorsque je fus bien nourrie par tout ce qui fut dit par les membres AA en réunion, ma vie a retrouvé un sens. Je vivais un peu plus sainement, puisque j'avais enfin un nouveau mode de vie. J'ai senti que je devais remettre ce que j'avais reçu et le service en AA me donnait cette opportunité, alors je ne devais plus être égoïste et il me fallait ajouter des actes. La grande et belle histoire des AA me donnait bien le sens et la valeur de cette belle association qui m'a rendu la vie et qui m'a permis de la vivre différemment et meilleure.

Je devais prendre du service comme l'avaient fait les membres précédents depuis les cofondateurs. Le service m'a permis de devenir un peu plus mature. J'ai retrouvé la confiance en moi et je n'avais plus besoin d'alcool. J'avais besoin de servir dans AA pour m'aider et trouver un véritable sens à ma nouvelle vie ; j'ai pu comprendre alors la sagesse d'en connaître la différence. Ma

déchéance dans l'alcool était allée très loin. J'étais tombée très bas dans l'estime de moi, de mes valeurs et de mes capacités. Le programme AA, composé des douze Étapes, m'a vraiment aidé et chaque réunion des Alcooliques anonymes m'a ouvert l'esprit.

J'ai d'abord fait le café qui me permettait d'accueillir les anciens membres et les nouveaux, je me sentais utile. Je suis devenue secrétaire de mon groupe d'attache et ensuite j'ai animé, ce qui me permettait d'aller vers les autres. C'est avec l'encouragement des membres que j'ai réussi à vaincre des peurs et de mauvaises émotions qui persistaient. Dans mes premières années, j'ai fait de l'information publique à la télévision communautaire, à la radio et d'autres endroits dans le district 90-03. Ce qui m'a emmenée à faire de l'information publique à la télé de la Suisse. Je me suis aussi impliquée quelques années dans une maison de thérapie pour femmes où j'emmenais des membres AA qui donnaient leurs messages chaque semaine. Quel beau cadeau de voir ces femmes devenir abstinentes !

J'ai aussi participé plusieurs années sur internet à la lecture du « Gros Livre » avec des membres de plusieurs pays. En servant dans AA, j'ai appris à me respecter et respecter l'opinion des autres. Le service été bénéfique à l'épave que j'étais devenue lorsque je buvais. Ce fut avec joie que j'ai été rédactrice à la Vigne de 2015 à 2020, et cela, grâce aux supports de membres

très engagés. J'ai aussi servi à la Région 90 sur le Comité du bulletin l'Héritage durant deux ans. J'ai appris à partager des avis différents, à dialoguer calmement pour rechercher les meilleures solutions pour aider les alcooliques qui souffrent et pour ceux qui arriveront plus tard. J'ai aussi participé pour la Vigne, au livre « Un cœur rempli de gratitude ».

Quel beau cadeau de l'abstinence ! Servir, c'est vivre l'équilibre dans tous les domaines de ma vie, l'humilité devient alors le meilleur des outils.

Pauline C., district 90-03
Présidente du comité du bulletin régional,
l'Héritage (2022-2023)
Région 90 Nord-Ouest du QC



UN PEU D'HISTOIRE RACONTÉE PAR NOS ANCIENS DÉLÉGUÉS(ES)

UN CŒUR RECONNAISSANT ENCORE AUJOURD'HUI

Richard G., déléguée P-38 (1998-1999), souligne, cette année, 57 ans d'abstinence.

« Un article tiré du Bulletin l'Héritage, vol.8, no.6, novembre-décembre 1989 à la page 15, avec la permission de Richard G. ». Richard, ancien

Édition spéciale 50e anniversaire Région 90

délégué de la Région 90, souhaite un bel anniversaire à la région et aux membres AA.

« Bonjour, mes amis, c'est avec un cœur reconnaissant, mais aussi avec beaucoup de mélancolie que je m'achemine vers la fin de mon terme de délégué, de deux merveilleuses années. Comme serviteur d'un groupe d'hommes et de femmes formidables, des membres AA, que je ne pourrai jamais oublier. Je profite de cet article pour vous dire, combien j'ai été choyé et entouré par les membres du comité exécutif, les coordonnateurs, les RDR, les MSD, les RSG et leurs adjoints. Ces membres sont invités à servir davantage, par leur dévouement et leur sens des responsabilités. Pour plusieurs années à venir, je vais me rappeler toutes ces rencontres à diverses assemblées des services ou dans nos congrès et nos districts, ces nombreux coups de téléphone des quatre coins de notre région, tenant des conversations pleines d'amour et d'encouragements. Je vous dirai, ce que j'ai déjà dit et que j'ai entendu dire, si souvent dans AA, au terme d'une fonction. Je commence à me sentir prêt à servir comme délégué et voyez-vous déjà, je dois quitter pour faire place à mon successeur, à qui je souhaite d'avoir autant de bonheur et de fierté que j'ai eue à travailler avec des gens aussi grands dans leurs actions de tous les jours et dans leurs cœurs tant de gratitude, d'efforts de soi, pour garder la porte des AA ouvertes pour le nouveau ou la nouvelle qui nous arrive en plein désespoir.

À tous ceux et celles qui, comme moi, se voient à la fin d'un terme bien rempli, de tout cœur, je vous remercie d'avoir été là et je vous suggère de persister à servir les autres dans AA. Il y a tellement de

choses à faire et si peu de serviteurs pour faire tout ce travail. À ceux qui auront comme tâche de nous remplacer, je vous souhaite à tous et toutes de prier le plus souvent possible pour demander à Dieu la sérénité, le courage et la sagesse, car pour mieux servir AA vous aurez besoin de ces trois ingrédients. Merci de m'avoir fait confiance une fois de plus. Je vous aime beaucoup et j'aurai toujours besoin de vous tous. »

Richard G., délégué P-38 (1988-1989)
Région 90 Nord-Ouest du QC



AGIR AVEC HUMILITÉ

« 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 : *Le Manuel Du Service Chez Les AA et Les Douze Concepts Des Services Mondiaux* par Bill W., édition 2024-2026 page II, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous, World Services, Inc. ».

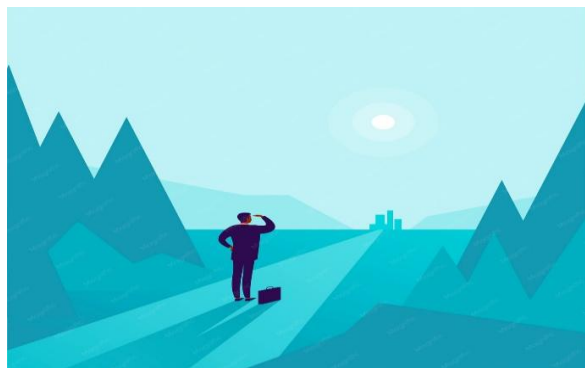
Je m'appelle Monique et je suis une alcoolique en rétablissement depuis le 17 novembre 1969, mon groupe d'attache est le groupe « plus jamais seul ». À chaque fois que l'on souligne l'anniversaire de la Région 90, j'ai l'impression de me répéter. J'avais six ans d'abstinence lors des premières élections de la Région 90, en 1976. J'ai connu tous les délégués et les autres serviteurs depuis toutes ces années. Comme mon parrain me suggérait, j'ai

fait toutes les tâches dans mon groupe, puis occupé différentes fonctions au district 90-04, dont, RDR et j'ai servi pendant onze ans à la Région 90. J'ai eu le grand privilège de représenter les membres de la Région 90 en tant que délégué à la Conférence des Services généraux en 1998-1999. Par la suite, comme on m'avait appris qu'il est important de s'impliquer, j'ai été présidente du conseil d'administration de la Vigne, fait des présentations de service lors d'assemblées générales, accompagnées des délégués lors des journées des Concepts, participé aux journées Pré-Conférence, présidé des élections, etc. Je dois aussi vous dire que j'ai été la première femme déléguée à la Région 90 et la quatrième dans la province de Québec. Voilà mon CV. AA. Pourquoi je me permets de vous partager ces années de service? Par gratitude! Toutes ces années où j'ai poursuivi mon rétablissement à travers les services m'ont apporté et appris tellement. En outre, que si je veux servir dans l'unité, je dois développer l'humilité et la gratitude. Cette année, le thème de Conférence était : « Agir avec Humilité ». Nous sommes des serviteurs de confiance, pas des patrons directeurs. « Car aucun alcoolique ne peut demeurer sobre sans un certain degré d'humilité... sans humilité, leur vie serait peu utile dans l'adversité, ils ne pourraient compter sur les ressources de la foi qu'exigent les situations critiques. » « Reproduit du : *Les 12 Étapes et les 12 Traditions*, à la page 80, avec la permission d'AA World Services Inc. »

J'ai l'habitude de souligner qu'il est important que notre cœur et notre raison soient en harmonie pour trouver la paix d'équilibre, c'est ce que les services m'ont permis de développer en plus de l'humilité. Eh non, je ne suis pas encore parfaite. La Région 90 est là, comme tous

les services dans AA pour assurer notre but premier, rejoindre l'alcoolique qui souffre. L'alcoolique qui souffre est celui qui est assis dans une salle et vit des moments difficiles. Un grand merci aux serveurs passés, actuels et futurs, à votre service dans l'amour et la gratitude.

Monique N. Déléguée P-48 (1998-1999)
Région 90 Nord-Ouest du QC



LA VOIE DU SERVICE

Bonjour mes amis, je me prénomme Donald et je suis un alcoolique, mon groupe d'attache est Midi soleil et ma date d'abstinence est le 22 août 1994. J'ai eu l'honneur et le privilège de servir la Région Nord-Ouest du Québec comme délégué 2004/2005. J'ai connu AA en 1992, lorsque j'ai compris qu'une foi sans les œuvres est une foi morte, j'ai aussi compris que je devais servir AA et m'impliquer si je voulais rester abstinent et je me devais d'aider mon prochain, soit un alcoolique aidant un autre alcoolique. Et ainsi débuta mon aventure dans les services. Mes premières implications au groupe furent : monter la salle, faire le café, nettoyage de la salle, etc. Trouver un groupe d'attache et un parrain. Mon chemin vers la sobriété devait passer par l'humilité, moi qui étais imbu de moi-même. Mais mon honnêteté, qui n'était

pas encore rigoureuse, a fait que mon cheminement vers l'abstinence totale a été plus long. Mes parrains du temps ont été très, très patients avec moi, mais j'ai persévéré et mon désir de changer m'a amené à un réveil spirituel. La semaine suivante, pour la première fois, j'ai été rigoureusement honnête envers mon groupe d'attache, j'ai fait mes amendes honorables et je savais que, selon l'éthique de groupe, que je devais renoncer à ma tâche de RSG.

Lors de la réunion d'affaires, la conscience de groupe a décidé de me laisser continuer comme RSG. Cet amour inconditionnel du groupe a été la tape dans le dos pour continuer à servir AA. Depuis ce jour, je n'ai jamais arrêté de servir AA. Lorsqu'on regarde le triangle inversé de notre structure, j'ai servi à tous les niveaux, de simple membre à siéger sur le Conseil des Services généraux de notre Conférence comme administrateur Territorial de l'Est du Canada, et aussi président de la corporation du Grapevine de 2010 à 2014. Aujourd'hui, je suis toujours au service de la Région 90 sur le comité des finances. Lorsque je suis arrivé à AA, je voulais seulement apprendre à boire! Mais voilà, mes parrains m'ont montré la voie du service, ils me disaient toujours (si l'on te demande de servir, lève la main et met toi disponible) et c'est la conscience collective des membres qui vont décider. Je n'ai jamais cherché à être choisi, j'ai juste levé ma main et vous m'avez élu. Merci à tous les anciens délégué(e)s qui ont pavé la voie et qui fait que notre région rayonne.

Donald C., délégué P-54 (2004-2005)
Région 90 Nord-Ouest du QC
Administrateur territorial de l'Est du CA
(2010-2014)



50 ANS, 18,250 JOURS,

438,000 HEURES.

UN PROGRAMME DE 24 HEURES À LA FOIS.

Souvent nous parlons de nos cofondateurs et de leur persévérance. Aujourd'hui je voudrais prendre un peu de votre temps pour songer à nos pionniers de la Région 90. Structurer une région qui de nous voudrait le faire aujourd'hui ?

Quelle persévérance, quelles erreurs reconnues et corrigées, que de temps consacré à rendre le message accessible à tous les membres possibles, présents et futurs.

Cette année devrait être un temps de réflexion et de gratitude pour tous ces serviteurs qui ont accepté de sortir de leur zone de confort afin de nous rendre la route facile. Parfois turbulente, mais quand même plus facile. Ils ont persévéré malgré la critique et les arguments.

On entend souvent la phrase : « *au Québec c'est différent du reste des AA* », mes années et fonctions de service m'ont confirmé que oui, nous avons des différences. Quand on y pense, nos pionniers ont fait beaucoup de travail, il n'y avait pas de traduction française de

documents de service, ils ont établi des guides et des procédures au meilleur de ce qui leur était accessible à l'époque. La critique n'est jamais de mise lorsque nous faisons notre possible et recherchons la meilleure solution.

Mon premier contact avec la Région 90 fut en 1989, comme RSGA, aux élections régionales. Super ! quelle expérience de la grandeur des AA! Je les voyais comme des guéris!

Le temps m'a appris différemment!

Le RSG de mon groupe d'appartenance m'avait dit : « Samedi ce sont les élections à la région et c'est ta responsabilité d'y être ». Oui, c'était comme ça à l'époque, on parlait de responsabilité envers le mouvement et non de privilège.

Mon cheminement de service m'a permis de côtoyer tous les délégués de la Région 90, sauf un, le délégué Panel 26 (1976-1977), et ce, incluant le premier délégué de langue française à la Conférence, nous avions le même groupe d'appartenance.

Comment ne pas développer une passion des services et de don de soi quand on est accompagnée de tous ces serviteurs ?

J'ai été témoin de hauts et de bas à la Région 90, dans les districts et dans les groupes, on pense que c'est différent aujourd'hui...

Je peux vous assurer que non! tant que nous serons un groupe d'alcooliques en rétablissement, il y aura des perturbations, des différences d'opinions et de la critique. Mais, quel meilleur endroit que les services pour devenir un peu plus mature émotionnellement.

Alors, dans mon cas, j'ai beaucoup de gratitude pour tous ces serviteurs qui m'ont permis de servir AA au niveau du groupe, du district, de la Région 90 et comme directeur de AAGV.

En plus j'ai eu le même parrain de service à travers tout ce cheminement et oui, il avait fait toutes les tâches avant moi, même au BSG.

Merci à ceux qui acceptent de servir AA aujourd'hui et dans le futur, on a besoin de vous. On entend souvent : « Je veux que AA soit là pour mes petits-enfants ».

Encore une fois, AA a été là pour mon petit-fils et c'est ça que transmettre le goût du service peut accomplir, être là pour le nouveau et le membre qui souffre.

Après 37 ans de service, je ne peux que remercier tous ceux qui sont passés avant moi et ceux qui croiseront ma route dans le futur, pour cette vie nouvelle sortie de l'enfer de l'alcool. Je ne veux pas l'oublier.

Lynda B. Déléguée P-56 (2006-2007)
Région 90 Nord-Ouest du QC
Directeur non-administrateur AAGV
(2013-2017)



MERCI DE VOTRE SERVICE À, AA

Bonjour à tous, mon nom est Richard B., et je suis un alcoolique. J'ai eu l'honneur et le privilège de servir la Région 90 comme RSG Panel 52 (2002-2003), RDR Panel 54 (2004-2005), vice-président de la région Panel 56 (2006-2007), président de la région Panel 56 (2006-2007), délégué adjoint Panel 58 (2008-2009), délégué panel 60 (2010-2011) et comme administrateur territorial de l'Est du Canada (2014-2018) ainsi que directeur AAWS (2015-2018).

À chaque niveau de service auquel j'ai été élu, j'ai reçu la confiance d'une conscience de groupe pour être leurs yeux et leurs oreilles dans les réunions de service et pour s'assurer que le message AA sera là où il doit être entendu. En cette période difficile chez Alcoolique anonyme, on peut dire que la politique et les affaires (Concept 6) ont pratiquement le dessus sur nos principes spirituels et nous devrions être unis pour un seul but, s'assurer qu'AA sera présent pour toutes les générations. Comment ? Par l'unité.

L'unité demande de l'action, du dévouement et de l'engagement de tous les membres dans AA. Nous sommes vraiment une société en action, contribuant ainsi à protéger l'unité de tous les petits services que nous pouvons offrir. L'unité demande beaucoup d'humilité et de sacrifice. Pour accepter et respecter la conscience de groupe qui nous dit qu'est ce qui est le meilleur pour les alcooliques anonymes, pas qu'est ce qui est le meilleur pour nous-mêmes, même si je sais que parfois les personnalités passent avant les principes. Le parrainage de service a joué un rôle très important dans mes années de service. J'ai été guidé par des gens qui connaissaient la structure de

service, les Traditions, les Concepts et qui, surtout, avaient fait la tâche pour lequel j'avais levé la main. Ce n'étaient pas des amis ou des connaissances. Les différents parrains que j'ai eus, un à la fois, ne me donnaient pas les réponses, mais m'aidaient à les trouver dans le livre Le Mouvement des AA devient adulte, le Manuel Du Service Chez Les AA, la structure du service chez AA, les Traditions et son développement, etc., etc., je n'ai jamais eu 2-3 parrains de service par tâche. Seul, je n'aurais jamais pu servir avec passion et dévouement.

Nous jouissons de la liberté absolue, mais choisissons de suivre quelques suggestions simples, qui nous permettent de vivre une vie meilleure. Pourquoi ne voudrions-nous pas préserver ces valeurs pour nos enfants et leurs enfants à venir ? Nous savons tous que le monde change. Le nouveau aujourd'hui ne pose certainement pas les mêmes questions que le nouveau en 1989. Trente-sept ans passés, quand j'allais dans une salle de réunion et que je voyais 40 automobiles dans le stationnement, il y avait probablement 160 personnes dans la salle.

Aujourd'hui, quand il y a 40 automobiles, il y a 40 personnes. Qu'est-ce qui a changé ? que faisons-nous que nous ne faisons plus ? Je n'ai pas la réponse, mais j'ai pleinement confiance que nous prendrons les bonnes décisions pour toutes les générations.

Pour revoir le tout en perspective, il serait bien de revenir le jour où nous sommes arrivés à AA. Nous devons considérer ce qui s'est passé ce jour-là lorsque nous avons décidé de demander de l'aide. Nous devons nous rappeler comment nous nous sentions. Le terrible sentiment de désespoir, de culpabilité et

d'impuissance qui nous habitaient. Nous n'avions aucune place où aller.

Et AA était là, AA était là parce que quelqu'un avait fait quelque chose avant nous. Quelqu'un avait permis de transmettre le message d'espoir par le rétablissement, l'unité et le service.

Aujourd'hui, dans nos réunions de service, nous avons le privilège de rencontrer des gens formidables animés d'un amour et d'une passion non mesurable pour notre mouvement. Nous sommes tous membres de la Conférence É.-U./Canada. Pourquoi servons-nous ? Simplement parce qu'un jour, quelqu'un quelque part nous a donné de son temps pour nous permettre d'atteindre la voie de la sobriété, de nous partager l'expérience de service. Pour qui servons-nous aujourd'hui ? À mon humble avis, nous servons aujourd'hui pour ceux qui n'ont pas encore eu la grâce de nous trouver.

Chez les AA, nous avons 36 principes qui sont le Rétablissement, l'Unité et le Service. Depuis que je suis dans la structure de service, j'ai essayé à plusieurs reprises de changer les choses chez les AA, mais je n'ai jamais réussi.

Cependant, j'ai changé, ma vie quotidienne a changé ainsi que ma vie AA. Les principes m'ont amené à comprendre qu'il n'y a rien à débattre dans l'espoir d'avoir raison, ou juste pour dire que j'ai raison ou pour satisfaire mon ego.

Dans nos réunions de service, à l'occasion, nous entendons des voix fortes qui semblent avoir une vision et un objectif pour le groupe. Mais si on laisse

les discussions continuer, nous remarquerons des voix plus calmes qui se lèveront pour parler d'unité et du but premier. Ainsi, nous verrons le travail d'une conscience de groupe éclairée.

Il n'est pas toujours facile de servir les autres. Je peux même dire que parfois c'est très exigeant et demandant. Je voudrais également dire que si vous voulez savoir où, vous vous trouvez dans votre programme de rétablissement, servez AA dans la structure de service.

Heureux, joyeux et libre. Heureux parce que, par les étapes, j'ai atteint la sobriété. Joyeux parce que, grâce aux traditions, je suis capable de servir avec des gens que je n'aurais jamais pensé que je pourrais. Libre parce que, à travers les concepts, je suis capable d'exercer mon droit de décision, de participation et d'exprimer mes pensées en tant qu'opinion minoritaire. Par nos douze Étapes, nous sommes devenus sobres, par nos douze Traditions, nous nous sommes unifiées et par nos douze Concepts, nous transmettrons le message AA à travers tous les corridors du temps à venir.

En conclusion, quand devenons-nous des serveurs de confiance?

Quand et comment exprimons-nous cette confiance et à qui?

Quand et comment servons-nous? Comment servons-nous ces alcooliques et ces Conférences qui ont fait des sacrifices avant nous?

Quand servons-nous les alcooliques chez eux qui sont au haut de notre triangle inversé?

Qu'en est-il de ces alcooliques qui ne nous ont pas encore trouvés?

Que devons-nous aux futurs membres des Alcooliques anonymes?

Leur devons-nous vraiment quelque chose?

Pourrons-nous survivre s'ils ne se présentent pas?

Que trouveront-ils chez AA?

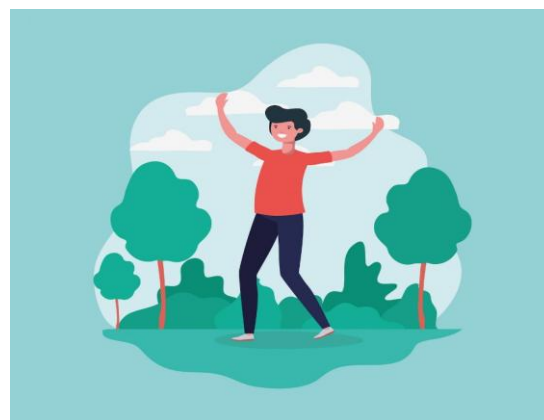
Qu'en est-il de ceux qui n'ont pas eu l'occasion de rejoindre les AA?

Est-ce que ce sera à cause de quelque chose que nous avons fait ou que nous n'avons pas fait qui les empêchera de suivre le chemin de la sobriété qu'AA nous offre?

Richard B., ancien délégué Panel 60 (2010-2011)

Ancien administrateur Territorial de l'Est du Canada (2014-2018)

Ancien directeur AAWS (2015-2018)



HEUREUX, JOYEUX ET LIBRE

Bonjour à vous tous, mon nom est Gilles et je suis un alcoolique.

J'aimerais en commençant exprimer ma gratitude envers Alcooliques anonymes

et tous ses membres qui m'ont aidé et fait confiance au cours des 42 dernières années. Ma date d'abstinence est le 24 septembre 1984. Depuis mes débuts dans AA, j'ai servi. Dans les premiers mois, je faisais du café, lavais les cendriers (autre époque) et le plancher, tout ça, c'est du service, comme le disait notre fondateur. Par conséquent, un service chez les AA, c'est tout ce qui nous permet d'atteindre un camarade qui souffre encore : la Douzième Étape elle-même, un simple coup de téléphone qui a coûté quelques sous, une tasse de café, jusqu'au bureau des Services généraux chargé des initiatives nationales et internationales. « La somme de tous ces services constitue notre Troisième Legs, le Service ».

« 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. ».

Avec le temps j'ai découvert la grandeur des AA et, en même temps, les services offerts. J'ai eu la chance de servir dans mon groupe d'attache à toutes les fonctions.

Ensuite, ayant assisté aux assemblées de district et aux assemblées générales, j'ai découvert un autre monde de service. En revanche les peurs sont venues en même temps.

Heureusement que j'avais un parrain de service. Je me suis plusieurs fois remis en question, croyant n'être pas apte à accomplir ces tâches.

Le syndrome d'imposteur qui m'a suivi tout au long de ma vie. Même aujourd'hui, malgré tous les services que j'ai faits et mon temps d'abstinence, il m'arrive encore de douter.

Cependant, les services m'ont permis de trouver un peu de confiance en moi. J'ai eu le privilège de servir à la Région 90 à cinq différentes fonctions jusqu'à délégué du Panel 62 (2012-2013).

Pendant toutes ces années, je me suis fait de merveilleux amis sur qui je peux compter. À chaque fois que je cherche une réponse, je sais qu'il y a quelqu'un qui pourra m'aider avec la référence dans la littérature. Merci à vous tous, je sais que vous allez vous reconnaître. Aujourd'hui je peux dire que je suis, heureux, joyeux et libre grâce à Alcoolique Anonyme. J'ai reçu au-delà de mes espérances. Je croyais à 24 ans quand j'ai cessé de consommer que ma vie était finie, que je l'avais ratée.

La persévérance dans le Mouvement et les services, un jour à la fois, ont fait de moi une personne meilleure, merci.

En terminant, je vous souhaite d'aimer Alcooliques anonymes et tous ses services. Félicitations pour les 50 ans de la Région 90, je remercie tous les pionniers qui ont permis que cela se réalise.

Gilles F. Délégué P-62
Région 90 Nord-Ouest du QC



CHERS MEMBRES AA

Alors que nous célébrons le 50e anniversaire de la Région 90, je tiens d'abord à exprimer ma profonde gratitude envers tous ceux qui ont consacré temps, énergie et passion au service des Alcooliques anonymes au cours de ces cinq décennies.

Depuis maintenant 50 ans, notre région est au service des membres, du milieu professionnel, des établissements correctionnels et de nombreux autres secteurs. Elle représente un niveau de service essentiel parmi tous ceux que nous retrouvons dans notre pyramide inversée.

Au fil des années, de nombreux membres serviteurs ont franchi les portes de la Région 90. Des femmes et des hommes dévoués qui ont contribué à bâtir, améliorer et faire grandir notre structure de service, toujours dans le but de mieux servir les membres et de poursuivre la transmission du message que nos cofondateurs ont commencé à porter en 1935.

Pour ma part, j'ai eu le privilège de servir la Région 90 et ses membres à différents niveaux entre 2008 et 2017. Cette période de service a profondément marqué mon cheminement. Elle a contribué non seulement à mon abstinence, mais aussi à l'approfondissement de ma sobriété. Mon parcours de service a commencé très tôt dans ma vie au sein des AA. Mon parrain de l'époque, ancien délégué du Panel 32, m'a rapidement sensibilisé à l'importance de nos trois legs : le rétablissement, l'unité et le service.

Comme plusieurs d'entre nous à cette époque, j'ai commencé par les tâches les plus simples : vider les cendriers,

passer la moppe et accomplir les petits services essentiels du groupe. Après environ un an de sobriété, on m'a fortement suggéré d'offrir mes services comme RSG adjoint, puis, deux ans plus tard, RSG du groupe.

À l'époque, deux membres étaient candidats pour le poste, ce qui signifiait une véritable élection de groupe. À la suite de cette élection, je suis devenu le nouveau RSG et je me suis retrouvé à ma première réunion de district.

Je peux vous avouer aujourd'hui que mon manque d'humilité m'a presque poussé à démissionner dès cette première soirée. Les choses ne se déroulaient pas comme je l'imaginais, mes propositions n'étaient ni appuyées ni adoptées, et j'en étais venu à la conclusion que les autres RSG ne comprenaient rien!

Heureusement, mon parrain m'a rappelé une réalité importante, je ne pouvais pas simplement abandonner parce que j'avais été élu par la conscience du groupe. Il m'a également rappelé qu'AA ne m'appartenait pas.

À partir de ce moment, mon attitude a changé. J'ai appris à écouter davantage, à faire confiance au processus et à servir plutôt qu'à vouloir diriger.

Plus tard, j'ai eu le privilège d'être élu RDR du district 90-05. C'est à ce moment-là que la passion du service s'est véritablement installée en moi.

Après mes deux années comme RDR, j'ai poursuivi mon parcours à la Région 90 en occupant le poste d'adjoint au comité de La Vigne, puis plusieurs autres fonctions régionales qui m'ont finalement mené au privilège de vous servir comme délégué du Panel 66. Cette expérience exceptionnelle m'a

permis de découvrir toute l'ampleur de notre Mouvement.

Voir, 93 délégués provenant de différentes régions partager les consciences de leurs membres et, ultimement, parvenir ensemble à des décisions adoptées aux deux tiers, demeure l'une des expériences les plus marquantes de ma vie.

C'est une expérience que je souhaite sincèrement à tous ceux qui auront l'occasion de la vivre. Si je pouvais vous laisser un seul message aujourd'hui, ce serait celui-ci : n'ayez pas peur de sortir de votre zone de confort.

Lorsque l'occasion se présente, levez simplement la main et offrez votre service à ce merveilleux Mouvement qu'est Alcooliques anonymes.

Merci à tous ceux qui ont pavé le chemin avant nous.

Sans leur courage, leur dévouement et leur passion pour le service, nous ne célébrerions pas aujourd'hui 50 années de service auprès des membres de la Région 90, avec amour et service.

Michael C. Délégué
P-66 (2016-2017)
Région 90 Nord-Ouest du QC



UNE IMMENSE RECONNAISSANTE !

Bonjour à tous, mon nom est Normand P., et je suis alcoolique. À l'occasion du 50e anniversaire de la Région 90, je ressens une profonde gratitude pour tout ce qu'elle m'a apporté. Au fil des années, j'ai eu le privilège de servir d'abord comme délégué adjoint, durant la pandémie, puis comme délégué Panel 72. Deux mandats qui ont profondément transformé ma façon de voir le service, les Alcooliques anonymes et surtout, ma propre vie. Mon mandat de délégué adjoint s'est déroulé dans une période sans précédent. La pandémie est venue bouleverser nos habitudes, nos assemblées et notre façon de communiquer. Malgré l'incertitude, j'ai vu la force de notre fraternité s'exprimer avec créativité, solidarité et détermination. J'ai été témoin de l'engagement remarquable de tant de serviteurs qui ont tout fait pour que le message des AA continue de rejoindre l'alcoolique qui souffre encore. Cette expérience m'a appris que, même dans les moments les plus difficiles, notre unité demeure notre plus grande force. Par la suite, j'ai eu l'immense privilège de servir comme délégué Panel 72. Ce mandat m'a permis de découvrir encore davantage la richesse de notre structure de service et l'importance de la conscience de groupe. J'y ai rencontré des femmes et des hommes animés par un même objectif : préserver l'avenir de notre mouvement dans le respect de nos douze Traditions et de nos douze

Concepts. Ces années de service m'ont appris l'écoute, l'humilité, la confiance et le sens des responsabilités. Elles m'ont montré que le véritable leadership en AA consiste avant tout à servir, à écouter et à transmettre fidèlement la voix des groupes. Les amitiés que j'y ai nouées, les échanges vécus et les expériences partagées resteront parmi les plus précieux souvenirs de mon parcours. Aujourd'hui, je poursuis mon chemin dans les services en ayant le privilège d'agir à titre de président du conseil d'administration des Éditions de la Vigne. J'y retrouve les mêmes valeurs qui m'ont été transmises au sein de la Région 90 : l'écoute, le respect de la conscience de groupe, la collaboration et le souci constant de servir plutôt que de diriger.

Les expériences acquises au cours de mes années comme délégué adjoint et délégué m'accompagnent chaque jour et m'aident à accomplir cette responsabilité avec confiance, humilité et reconnaissance.

En regardant les cinquante années d'histoire de la Région 90, je pense avec gratitude à tous ceux et celles qui nous ont précédés. Par leur engagement, ils ont bâti une région forte, unie et fidèle à sa mission. Nous avons aujourd'hui le privilège de poursuivre cette œuvre et de la transmettre aux générations qui suivront. Si la Région 90 célèbre aujourd'hui cinquante années d'histoire, c'est grâce à des centaines de serviteurs qui, souvent dans l'ombre, ont accepté de donner de leur temps et de leur cœur.

À mon tour, je leur dis merci. J'espère que les générations qui suivront découvriront, comme je l'ai découvert, que le service n'est pas seulement ce que l'on donne à AA, c'est aussi un cadeau que les AA nous font. Merci à la Région 90 pour la confiance qu'elle m'a accordée. Je peux affirmer, avec une immense reconnaissance, que ces deux mandats ne m'ont pas seulement permis de servir les Alcooliques anonymes, ils m'ont profondément transformé comme membre, comme serviteur et comme être humain. Joyeux 50e anniversaire à la Région 90. Puisse cette région continuer longtemps à former des serviteurs inspirés, à favoriser l'unité et à porter le message d'espoir à tous ceux et celles qui en ont besoin.

Normand P., délégué P-72 (2022-2023)
Région 90 Nord-Ouest du QC



SERVIR AVEC HUMILITÉ

Au début, mon monde était petit. J'apprenais à vivre une journée à la fois. J'apprenais à écouter, à demander de l'aide, à faire confiance et à accepter que je ne pouvais plus vivre seule avec ma maladie. Les membres qui m'ont accueillie ne m'ont pas seulement parlé

des Étapes; ils m'ont montré par leur exemple qu'il était possible de vivre une vie remplie d'espoir, de sérénité et de dignité. Très tôt, j'ai entendu un message qui est devenu une partie importante de mon cheminement : *pour garder ce qui nous a été donné, nous devons le transmettre*. C'est ainsi que le service est entré dans ma vie. Au début, le service prenait la forme de petites choses : préparer le café, accueillir les nouveaux, participer aux réunions de groupe, aider à installer les chaises ou à fermer la salle après une réunion. À ce moment-là, je ne réalisais pas que ces petits gestes étaient en réalité le cœur même des AA.

Chaque geste de service est une façon silencieuse de dire à l'alcoolique qui souffre : « *Tu n'es plus seul.* » Avec les années, mon implication a grandi. J'ai découvert qu'il existait une structure de service qui permettait aux groupes d'être reliés les uns aux autres et de transmettre leur voix. J'ai appris que les AA ne fonctionnent pas grâce à une seule personne, mais grâce à des milliers de serviteurs de confiance qui travaillent ensemble avec humilité et dans un esprit d'unité. J'ai eu le privilège de servir à différents niveaux de la structure de service. Chaque responsabilité m'a apporté des apprentissages précieux : l'écoute, la patience, la responsabilité, la confiance et surtout l'importance de mettre les principes avant les personnalités.

Mon parcours m'a éventuellement menée au service de la Région 90 Nord-Ouest du Québec, une région riche par

sa diversité, son histoire et son engagement envers le mouvement des AA. Ce service m'a permis de rencontrer des membres extraordinaires provenant de différents districts et groupes, tous unis par le même objectif : transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore.

L'un des plus grands privilèges de mon parcours fut celui de servir comme déléguée de la Région 90, Panel 74. Cette expérience a profondément marqué ma sobriété et ma compréhension des AA.

Être déléguée signifie beaucoup plus que participer à une Conférence des Services généraux. Cela signifie devenir un lien vivant entre les groupes de notre région et l'ensemble de notre structure de service. Cela signifie écouter la voix des membres, la porter avec respect et revenir ensuite partager cette information afin que chaque groupe puisse demeurer informé et impliqué dans notre mouvement.

J'ai eu le privilège de participer à deux Conférences des Services généraux : la 74e et la 75e Conférence des Services généraux. Ces expériences m'ont permis de voir notre fraternité en action d'une façon que je n'aurais jamais pu imaginer lorsque je suis entrée dans une salle en septembre 1994.

J'y ai vu des membres provenant de partout, avec des expériences différentes, des idées différentes et parfois des opinions différentes, mais tous unis par un objectif commun : préserver notre Mouvement et

transmettre notre message à l'alcoolique qui souffre encore.

Ces expériences m'ont aussi permis de mieux comprendre l'importance de notre conscience collective, de la confiance que nous accordons à nos serviteurs de confiance et des principes qui guident notre structure.

J'y ai appris que le véritable service ne consiste pas à faire entendre sa propre voix, mais à écouter attentivement celle des groupes et à servir avec humilité. Le service m'a enseigné encore davantage que les responsabilités ou les titres ne définissent pas une personne.

Le véritable service demande du courage, de la patience et une grande confiance dans notre processus. Il nous demande d'écouter, même lorsque nous ne sommes pas toujours d'accord, de respecter les décisions prises par la conscience collective et de nous rappeler que personne ne possède à lui seul toutes les réponses. À travers toutes ces années, j'ai vu les AA évoluer.

J'ai vu arriver de nouvelles générations de membres, de nouvelles façons de communiquer et de nouveaux défis.

Mais une chose n'a jamais changé : un alcoolique qui aide un autre alcoolique demeure le cœur même de notre fraternité.



Aujourd'hui, lorsque je regarde le chemin parcouru depuis le 23 septembre 1994, je ressens une immense gratitude. Je pense à tous ceux qui ont croisé ma route : ceux qui m'ont accueillie lorsque j'étais perdue, ceux qui m'ont encouragée à servir, ceux qui m'ont guidée par leur exemple et ceux avec qui j'ai eu le privilège de travailler au service des AA. Le service m'a donné beaucoup plus que je n'aurais jamais pu redonner. Il m'a permis de grandir comme personne, d'apprendre à écouter, à collaborer, à aimer et à vivre avec un sentiment profond d'utilité et d'appartenance. Aujourd'hui encore, après toutes ces années de sobriété, je demeure convaincue que le plus beau cadeau des AA n'est pas seulement la sobriété elle-même, mais la possibilité de transmettre gratuitement ce qui nous a été donné si généreusement. Cette année, nous célébrons le 50^e anniversaire de la Région 90 Nord-Ouest du Québec. Lorsque je prends un moment pour y réfléchir, je réalise avec une profonde gratitude que j'ai eu le privilège de servir au sein de cette région pendant 32 de ses 50 années d'existence.

Quel cadeau extraordinaire! Je tiens à remercier tous ceux et celles qui nous ont précédés, ceux qui ont bâti les fondations de notre région avec amour, dévouement et vision. Grâce à leur service et à leur engagement, nous avons aujourd'hui une structure solide qui continue de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore.

Je tiens également à remercier tous ceux et celles qui continuent de servir aujourd'hui, du groupe jusqu'à la Conférence des Services généraux. Chaque geste de service, petit ou grand, contribue à préserver ce que nous avons

reçu gratuitement. Le service ne nous appartient jamais; nous en sommes simplement les gardiens pour un moment, avant de le transmettre à ceux qui suivent. Qui continue de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore. Avec toute ma gratitude envers la Région 90, envers les AA, et envers chacun d'entre vous qui continuez à faire vivre notre message.

« Notre douzième Étape — transmettre ce message — est le service fondamental que la fraternité des AA qu'offre à l'humanité. »

Debbie L., délégué P-74
Région 90 Nord-Ouest du QC



LES COMITÉS,
LES GROUPES DE TRAVAIL
RÉGION 90

**MERCI POUR CETTE EXPÉRIENCE
SPIRITUELLE**

Bonjour à vous tous, mon nom est Serge D., alcoolique depuis beaucoup plus longtemps que mes 22 ans d'abstinence, mais conscient depuis 22 ans.

On peut dire que je me suis donné beaucoup de mal pour ne pas adhérer



Mouvement, combien d'années j'ai refusé d'admettre mon impuissance devant un verre d'alcool.

Combien de fois je me suis dit, ben non, ben non, ce n'est pas aussi pire que ça.

Comme nous tous, il a fallu un bas fond magistral pour finalement abdiquer, il était temps, je me suis mis à l'œuvre aussitôt arrivé pour ne pas retourner dans la spirale descendante infernale.

Étant donné l'accueil que vous m'avez donné qui m'a fait grand bien, j'ai voulu redonner ce sentiment de bienvenue à d'autres, faire le café par la suite était l'implication idéale pour m'intégrer au groupe pendant plusieurs mois. Étant d'une assurance en mes moyens plutôt très minime, cela me fut très bénéfique. Bien sûr, par la suite, l'animation m'a fait grandir un peu plus, quarante paires d'yeux qui me regardent et qui, j'en étais sûr, jugeaient ma performance.

Je me suis habitué à avoir des quarante paires d'yeux qui me regarde pour m'impliquer au niveau de RSGA, deux ans et RSG, un autre deux ans, par la suite RDRA, deux autres années et RDR, encore 2 autres années et bien d'autres postes connexes pour finalement prendre un poste de vice-président au comité des centres de détention de la Région 90 et maintenant président à ce même comité de la région.

Tout ça pour dire que ces implications m'ont permis des victoires que je croyais impossibles, pouvoir m'exprimer tout en paraissant, disons un peu à l'aise

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



RETOUR À LA MAISON !

Notre région célèbre cette année ses 50 ans d'existence et cette édition veut le souligner.

Je profite donc de cette belle occasion pour me rappeler ma première participation à une assemblée régionale,

c'était il y a maintenant près de 20 ans, alors que je prenais part à un rassemblement provincial tenu dans un hôtel, où, d'ailleurs, avait lieu à cette époque les rencontres du comité régional avant d'aménager dans une école.

Je ne me rappelle pas grand-chose cette assemblée alors que je n'avais que quelques mois d'abstinence, sinon que c'était bruyant, mais joyeux avec cette ambiance de joie de vivre, de fou rire, de câlins et plein d'amour entre les membres qui y participaient.

J'ai eu aussi par la suite beaucoup de plaisir à assister, à titre de RSG, aux diverses assemblées régionales, baignées dans un environnement de camaraderie à découvrir toute la grandeur de notre mouvement et l'étendue de notre région de Saint-Ignace-de-Loyola à Ottawa, d'est en ouest, puis de Montréal jusqu'au Nunavut, du sud au nord.

Puis ce fut quatre belles années de présences assidues aux rencontres du comité régional à titre de RDRA puis de RDR alors que j'ai rencontré des serviteur(e)s de confiance pleins de sérénité et d'amour.

Pour moi, c'était là comme un deuxième groupe d'attache ! À mes premières rencontres, je me laissais aller à juger plusieurs interventions de RDR, de leurs questions à la table, des questions que je trouvais « niaiseuses » et auxquelles on répondait avec calme en disant : « Merci pour ta question ».

Cette attitude m'impressionnait : tout ce calme et cette sérénité dans les réponses. Je voulais aussi ce que ces serviteur(e)s avaient !

Après cette belle période, j'ai été absente des événements régionaux pour des raisons d'ordre professionnel. J'ai effectué mon retour à l'assemblée d'élections en octobre dernier. Quelle joie, quel enthousiasme, quelle fébrilité j'y ai vécu ! De belles retrouvailles où se succédaient les accolades et les câlins dans l'amour et la joie partagée avec d'anciens délégués(es).

De mon for intérieur est montée ce sentiment d'appartenance et cette expression : « je reviens à la maison ! », avec ce désir de m'impliquer à nouveau, encouragé par mes retrouvailles, j'ai découvert un beau groupe de nouveaux serviteur(e)s, uni(e)s, soudé(e)s autour du bien-être commun, de la joie de servir dans une unité exemplaire. Ah! comme je suis heureuse et privilégiée de faire partie de cette équipe, comme on est bien de retour chez soi !

Michèle L., présidente du comité des publications
Région 90 Nord-Ouest du QC



Édition spéciale 50e anniversaire Région 90

UNE TÂCHE, QUI VAUT SON PESANT D'OR

Bonjour, je m'appelle Sébastien et je suis un alcoolique. Ma date d'abstinence est le 17 septembre 2021. J'ai rechuté pendant deux ans avant de me choisir un parrain, de lire le « Gros Livre » et d'entamer mon premier travail d'étapes. Comprendre ma maladie m'a permis de faire ma 1^{re} Étape à 100% et de demeurer abstinente un 24 heures à la fois. Les 10 étapes qui ont suivi m'ont permis de faire entrer un peu d'humilité dans ma vie. À la 12^e étape, mon parrain m'a dit que je devais maintenant essayer de transmettre.

Il m'a alors fait lire le cauchemar, d'un cofondateur AA dans le livre : Les Alcooliques anonymes, quatrième édition, à la page 203 et je me suis immédiatement identifié à ce qu'il mentionne à propos de la 12^e étape.

J'ai donc recherché comment je pouvais servir AA. J'ai accompli et continue d'accomplir des tâches dans mon groupe d'attache, puisque cela me permet de rencontrer des nouveaux. Je chemine présentement avec deux filleuls et je participe annuellement à un groupe privé de lecture du « Gros Livre ». Ces choses me permettent de demeurer abstinente et majoritairement sobre. Comme cela ne me demande plus beaucoup d'effort aujourd'hui, j'en suis venu à la conclusion que je devais à nouveau sortir de ma zone de confort. Mon parrain m'a suggéré de regarder les options disponibles pour s'impliquer (district,

BCLB, région, congrès, comités, etc.) et d'y aller en fonction de mes propres capacités.

Durant le Covid, j'avais participé à des rencontres sur vidéoconférence. On m'avait montré où cliquer pour ouvrir et fermer les micros des participants, comment les renommer, comment écrire dans le chat, etc. J'ai donc réalisé que je pourrais sûrement aider pour quelque chose en lien avec l'informatique. En assistant à une assemblée générale, j'ai entendu que la Région 90 recherchait de l'implication pour l'équipe technique pour aider à la gestion des réunions hybrides durant les comités régionaux. J'ai donné mon nom.

Cela fait maintenant quelques comités régionaux auxquels je participe comme membre de l'équipe technique avec deux autres membres et j'adore ça ! Lors du comité régional du 6 juin, un représentant du Nunavik s'est adressé au comité régional à l'écran. J'ai été très ému par son message. Je me suis aussi rendu compte que le travail effectué par l'équipe technique a permis ce moment, et j'en étais fier.

Pour moi, prendre une tâche à la Région 90, vaut son pesant d'or, puisque ça me permet d'entrer en contact avec des membres très attrayants à la région. Ça me fait revivre les mêmes beaux moments qu'à mon arrivée chez les AA, mais maintenant, je peux également en apprendre bien plus sur le rétablissement et le service.

Si tu as déjà fait des réunions en ligne à la maison et que tu te sens à l'aise sur un ordinateur, tu as tout, ce qu'il faut pour te joindre à l'équipe technique de la région. Si cette tâche t'intéresse, tu peux envoyer un courriel à l'équipe technique au : hybride-90@aa90.org. Au plaisir de peut-être un jour, servir avec toi !

Sébastien L.,
Membre de l'équipe technique
Région 90 Nord-Ouest du QC



CE GESTE ALLAIT TE TRANSFORMER

Bonjour, mon nom est Christian et je suis alcoolique. Je prends un moment aujourd'hui pour m'arrêter, respirer, et regarder en arrière avec honnêteté et tendresse. Je veux te dire merci, merci d'avoir choisi de servir dans le Mouvement des AA, et merci pour tout ce que cet engagement a semé dans ta vie de tous les jours. Quand tu as commencé à servir, que ce soit en accueillant à la porte, en faisant le café, en partageant ton histoire, en parrainant quelqu'un ou simplement en étant présent pour les réunions, tu ne savais peut-être pas à quel point ce geste allait te transformer.

Le service n'était pas seulement un acte pour les autres. C'était, sans que tu le saches encore, un acte pour toi-même.

Merci pour l'humilité que le service m'a enseignée. Chaque fois que je me suis mis au service des autres, j'ai appris à sortir de ma tête, de mes peurs, de mon obsession de moi-même. J'ai appris que je n'ai pas besoin d'être parfait pour être utile, et que ma valeur ne dépend pas de mes performances, mais de ma présence sincère. Merci pour la stabilité que cela m'a apportée. Le service m'a donné une structure, une raison de me lever, un fil conducteur dans mes journées. Il m'a ancrée dans une routine saine, loin du chaos que je connaissais avant. Merci pour les liens humains authentiques. En servant, j'ai rencontré des gens vrais, blessés comme moi, courageux comme moi. J'ai appris que je ne suis plus seul, que je fais partie de quelque chose de plus grand, et que la solidarité guérit là où la solitude détruisait.

Merci pour le sens que cela a donné à ma souffrance passée. Ce que j'ai vécu de plus douloureux est devenu, à travers le service, quelque chose d'utile, une main tendue vers quelqu'un d'autre qui souffre comme j'ai souffert.

Ma vulnérabilité est devenue une force. Merci pour la sobriété renforcée. Chaque fois que je sers, je me souviens pourquoi je suis là.

Le service me garde connecté à mon engagement, jour après jour, un jour à la fois. Merci pour la confiance en moi que j'ai reconstruite.

Peu à peu, en tenant mes engagements de service, j'ai appris que je peux être fiable, que ma parole a de la valeur, que

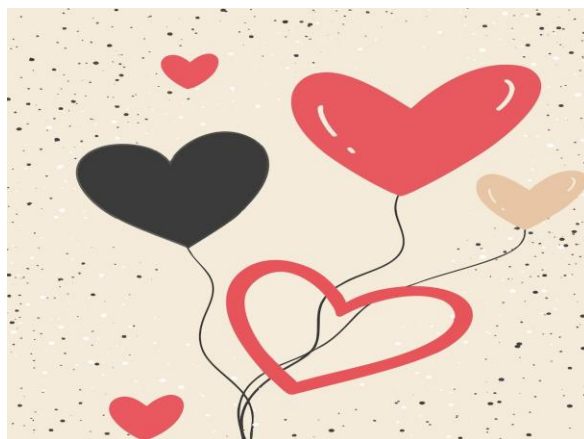
je peux tenir mes promesses envers les autres et envers moi-même.

Merci pour la paix intérieure que cela cultive.

Le service m'apprend à lâcher prise, à faire ma part sans chercher à tout contrôler, à faire confiance au processus et à un pouvoir plus grand que moi. Aujourd'hui, je veux simplement m'arrêter et reconnaître tout ce chemin parcouru.

Le service dans les AA n'a pas seulement aidé les autres, il m'a construit, réparé et ancré. Il continue chaque jour de me rappeler qui je suis devenu et qui je choisis d'être. Merci avec gratitude, à moi-même, d'avoir eu le courage de servir.

Christian M., responsable ligne 1-866,
Région 90 Nord-Ouest du QC



**AMOUR-UNITÉ-SERVICE OU
"SACRIFICE = UNITÉ = SURVIE"**

Salut! Je m'appelle Claude B., je suis alcoolique. C'est après beaucoup de souffrance, beaucoup d'essais, beaucoup d'ego que j'ai finalement

abdiqué. J'ai réalisé que, pour entrer dans un nouveau mode de vie, je devais abandonner un ancien mode de vie. Pour changer celui que j'avais, je devais bien le connaître, cet ancien mode désastreux. Là, j'ai dû faire le tour de mon jardin, il y avait beaucoup de mauvaises herbes, dont plusieurs poisons. J'ai dû refaire ma quatrième et ma cinquième, mais surtout mettre en pratique mes trente-six (36) principes, suggérés. Comment appliquer ces principes, comment se rebâtir, comment changer ce mode de vie moribond ? Je devais aller m'instruire, parce que je venais d'apprendre que je ne connaissais rien. Alors, groupes de discussion; les Étapes, Les Réflexions de Bill, l'étude du texte de base (notre merveilleux "Gros Livre"). Mais, savoir, sans mettre en pratique. Comment trouver un stage en "nouveau mode de vie" ? La solution était mise en évidence grâce à des RSG (représentant aux Services généraux), même encore imparfait me montrait une solution. Alors, je me suis impliqué ; préparer le café, animation, secrétaire de groupe, accueil de groupe et puis RSG, RDR (représentant de district à la Région 90).

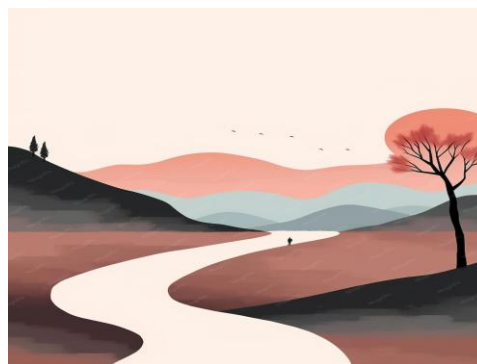
À chacune, oui, oui à chacune de ces tâches, j'ai frappé, pas un, mais des murs. Mais, j'étais bien entouré, marraine, parrain (de service et de rétablissement), j'ai eu la grâce de persévérer et mon ancienne ténacité s'est transformée en volonté de me rétablir. Cette volonté s'est appliquée à servir et plus je servais, nourri de nos

magnifiques slogans, plus la gratitude de ce que "AA" m'apportait comme bien-être me ramenait dans le nous, cette unité que nos fondateurs ont su créer.

Aujourd'hui, mon mode de vie s'est largement transformé. Est-ce parfait ? Non, j'ai encore du chemin à faire, mais, dans ce monde merveilleux, je suis en paix, rempli de gratitude. J'apprends et je suis heureux d'apprendre parce que ça met du piquant à ma vie, les richesses de mes expériences sont un baume à tout ce que j'ai vécu dans mon ancien mode de vie.

Gloire à mon Dieu tel que je le conçois, gloire à AA et gloire au service, j'y apprend le véritable amour, un jour à la fois.

Claude B. RLVR
Région 90 Nord-Ouest du QC



MON CHEMIN DANS LES SERVICES

Bonjour à tous, je m'appelle France F., et je suis alcoolique. Ma date d'abstinence est le 15 septembre 1983. J'espère qu'en lisant mon article, vous aurez le goût de vous impliquer dans nos services. Cette implication permet au Mouvement des

Alcooliques anonymes de perdurer dans le temps, afin que les prochaines générations puissent y avoir accès, tout comme nous y avons eu accès. Fêter le 50e anniversaire de la Région 90 me touche particulièrement, car c'est ici que j'ai fait mes débuts dans AA. Si je ne m'étais pas impliquée, je n'aurais jamais pu cumuler toutes ces 24 heures qui m'ont menée ailleurs dans ma vie. La seule fois où j'ai cessé de m'impliquer, c'est à la suite du décès de ma fille, et ce fut une période très sombre de mon rétablissement. En m'impliquant dans les différents paliers de service du mouvement, j'ai pu vivre des expériences extraordinaires. J'ai probablement commencé comme beaucoup de membres, en faisant de l'accueil. J'ai adoré cette tâche, car elle m'a permis de sortir de ma coquille et de parler à toutes les personnes qui entraient dans la salle. Puis, il y a eu le café. Ma marraine de l'époque l'a fait avec moi afin de me redonner confiance en moi. Sans elle, je ne l'aurais probablement pas fait, aussi tôt dans mon rétablissement. À cette époque, nous ne faisons pas que préparer le café, nous le servions aussi. Ce fut encore une autre étape pour sortir de ma coquille. Rapidement, j'ai pris goût au service. Je me sentais mieux, fière de moi, d'être capable de mener une tâche jusqu'au bout et j'ai commencé à développer un sentiment d'appartenance. Ensuite, j'ai été secrétaire, animatrice, responsable de trouver des conférenciers, puis trésorière du groupe. Toutes ces responsabilités m'ont poussée à sortir davantage de ma

coquille, car je devais oser demander, avec la possibilité qu'on me refuse. Quand j'ai été nommée trésorière, je me suis dit qu'ils étaient fous et qu'ils ne savaient pas à qui ils confiaient l'argent du groupe! Pourtant, tout cela s'est produit durant ma première année. C'est ainsi que j'ai pu développer ma confiance en moi et mon sentiment d'appartenance. J'ai rapidement retrouvé mon sens des responsabilités et j'ai découvert combien j'aimais servir. Pour poursuivre, j'ai occupé tous les postes au sein du groupe, dont ceux de RSGA et de RSG, pour des mandats de deux ans. Ouf! Je craignais de ne pas être en mesure de les terminer, mais j'y suis parvenue avec beaucoup de fierté. Par la suite, j'ai fait le saut au district. Éluë secrétaire, RDRA puis RDR, j'ai continué à développer mon sens des responsabilités et ma confiance en moi. Même, si j'avais encore très peur, j'ai poursuivi mon chemin dans les services. Le sentiment d'imposteur m'habitait toujours. Chaque fois que j'acceptais une tâche, je me disais que, lorsqu'on me connaîtrait mieux et qu'on découvrirait qui j'étais vraiment, on regretterait de m'avoir fait confiance. Finalement, portée par un Dieu d'amour et accompagnée par un excellent parrain de service, j'ai offert mes services directement à la région comme secrétaire, et j'ai été élue. Même si le sentiment d'imposteur m'accompagne encore, je ne le laisse plus m'empêcher de servir. J'ai ensuite été élue déléguée adjointe, puis, deux ans plus tard, déléguée pour représenter la Région 90 à la Conférence des

Services généraux. J'ai effectué mon mandat de déléguée en vidéoconférence, puisque je faisais partie du panel 70, soit en 2020-2021, en pleine pandémie de COVID-19. Ce fut toute une expérience, qui m'a fait grandir et m'a amenée ailleurs. Il m'est encore difficile de croire que les gens me font autant confiance pour les représenter. Je me suis aussi impliquée dans différents comités de la Région 90, toujours pour des mandats de deux ans. Toutes ces expériences m'ont menée là où j'en suis aujourd'hui dans mon cheminement. Au fil des années, j'ai rencontré des personnes extraordinaires, des serveurs qui œuvrent dans l'anonymat des AA. Je suis toujours heureuse de faire de nouvelles rencontres, car généralement, j'apprends quelque chose de nouveau. Aujourd'hui, je suis archiviste à la région 90 et j'aime beaucoup servir dans l'ombre. C'est une nouvelle expérience qui, personnellement, m'apporte beaucoup. Finalement, un gros merci à AA de me permettre de servir et de m'enrichir par la découverte de membres et d'endroits extraordinaires. Merci à mon Dieu d'amour de m'accompagner ainsi qu'à mon parrain de service qui se manifeste toujours en temps opportun pour moi. Au plaisir de vous rencontrer incessamment dans les services et merci de m'avoir lu, votre humble serviteur.

France F., archiviste
Région 90 Nord-Ouest du QC
Déléguée P-70 (2020-2021)



LA GRANDEUR DU SERVICE

Bonjour à vous tous, je m'appelle Francine T. je suis une alcoolique. J'ai la chance de servir comme présidente au comité de l'Information publique à la Région 90. Servir et aider sont encore aujourd'hui une source de croissance et un besoin qui me nourrissent tellement. J'ai participé au Rassemblement provincial, ce qui m'a permis, une fois de plus, de prendre conscience de la grandeur de notre association. Voir autant de membres réunis autour d'un même objectif me rappelle que les AA existent aujourd'hui grâce à tous ceux qui ont choisi de servir avant nous. Pour moi, l'Information publique est une façon de tendre la main à la personne qui souffre encore. C'est faire connaître notre message avec humilité afin que celui ou celle qui cherche de l'aide sache que les AA sont là. Le service m'apprend aussi beaucoup sur moi-même. Il m'arrive d'être confrontée à mes défauts, à mes limites et à mes réactions. Mais, ces moments me rappellent une belle vérité de notre programme, nous visons le progrès, et non la perfection. Par amour

pour servir AA! Chaque occasion de servir est aussi une occasion de grandir. Je suis reconnaissante de pouvoir faire ma petite part afin que notre association continue de transmettre ce merveilleux message d'espoir aux générations d'aujourd'hui et de demain.

Francine T., présidente au comité de l'Information publique.
Région 90 Nord-Ouest du QC

MEMBRES DU BUREAU DE LA RÉGION 90, P-76 (2026-2027)



LA VOIX DU GROUPE

Bonjour et joyeux anniversaire, Région 90 Nord-Ouest du Québec. Que de gratitude pour les nombreux serviteurs de confiance nous ayant précédés pour assurer que la main tendue soit au rendez-vous lorsque l'alcoolique que je suis en a eu besoin. Je tiens à remercier tous les membres pour avoir assuré la survie et la santé du mouvement au fil du temps. Dernièrement, quelqu'un parlait « des hautes sphères du service ». Je vous rappelle que notre structure étant ce qu'elle est, le sommet en est les membres des groupes. Et l'association

est en santé lorsque le sommet de la pyramide inversée joue son rôle. Quand le représentant auprès des Services généraux est présent aux assemblées générales, la voix du groupe se fait entendre. Quand il participe, la voix du groupe se fait entendre. Finalement, quand il vote, la voix du groupe se fait entendre. Je découvre que ma contribution n'est pas plus grande ou plus exigeante dans la descente du triangle inversé. Elle est différente. Les fonctions précédentes m'ayant appris une plus grande responsabilité, fiabilité, flexibilité, gestion des émotions, tout ce qui fait que nos promesses se réalisent. Je suis en mesure de bénéficier de ces bienfaits dans tous les domaines de ma vie. Ne laissez pas traîner ces cadeaux sur le chemin de votre rétablissement. Assurément, quelqu'un grandira d'accomplir ces fonctions, autant que ce soit vous!

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



LES RAPPORTS DE LA 76^e 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. Depuis le 2 mai dernier, date à laquelle la 76^e Conférence des Services généraux s'est terminée, les délégués de la Conférence États-Unis/Canada s'affairent à préparer et présenter leur rapport aux membres de leur région respective. La beauté de faire partie d'un si grand mouvement, c'est que nous avons la liberté de s'inspirer et d'apprendre à travers les autres régions. C'est en fait la raison d'être du North American Alternate Delegate (NAAD) dont je fais partie et où je participe pleinement. D'ailleurs, lors d'une réunion précédente, nous avons convenu de publier les dates et le format (en personne, en ligne et même hybride) lorsque des délégués des 93 régions de la Conférence États-Unis/Canada présenteraient leur rapport aux membres de leur région. Depuis, j'ai assisté à plusieurs rapports du « retour du délégué » qui furent présentés par des délégués du Canada et des États-Unis. Cela permet de constater comment certains délégués mettent l'emphasis sur certains aspects ou certains articles à l'ordre du jour alors que d'autres, pas du tout. Certains font un rapport très détaillé dont la présentation peut durer jusqu'à 3 heures en temps, alors que d'autres se limitent à 45 minutes. Certains présentent leur rapport sur demande seulement, de la part d'un district ou même d'un groupe; c'est-à-dire, pas de demande, pas de rapport! D'autres font la présentation de facto durant une assemblée générale à leur région. 93

délégués et encore tout autant de façon de présenter leur rapport... ou non!

En tant que déléguée adjointe P76, servant les membres de la Région 90, je me suis fait un devoir d'assister aux présentations des rapports des autres délégués de la Conférence États-Unis/Canada (dont les informations étaient disponibles et publiées évidemment). Seulement le temps révélera si ces expériences me serviront un jour, mais, pour l'instant, j'observe, je prends des notes et je continue d'apprendre. Et en parlant d'apprendre, depuis maintenant 50 ans, que les serviteurs de la Région 90 servent eux aussi d'exemple et transmettent leurs propres expériences de services. Je suis extrêmement reconnaissante envers les membres qui ont pris le temps de m'accueillir, ceux qui m'ont appris et transmis leurs expériences et la passion de servir ainsi qu'à ceux qui continuent de m'accompagner dans cette aventure.

Nathalie R., déléguée adjointe P-76
Région 90 Nord-ouest du QC

BIEN PLUS QUE L'AJOUT D'UNE RÉGION

Salut! Mon nom est Daniel et je suis un alcoolique. Le 29 août 2026, nous allons célébrer la création de la Région 90. Pour moi, c'est bien plus qu'une fête de la création. C'est une évolution dans la structure des AA, afin que la voix des membres soit équilibrée entre les délégués de la Conférence. Je trouve aussi que nous avons reçu une nouvelle délimitation géographique à unifier et que

le travail a été un succès. J'observe que, durant toutes ces années, plusieurs membres ont levé leurs mains pour supporter cette structure. La Région 90 a desservi des services pendant toutes ces années démontrant sa détermination à avoir une structure saine. Ç'a été un instrument de communication bidirectionnelle entre les membres et la Conférence afin que les informations soient transmises et qu'ils aient une conscience éclairée. Je pourrais ajouter des bienfaits sur la création de cette identité structurelle de nos anciens serviteurs, mais je crains en oublier. Tout cela afin de donner la chance aux alcooliques d'entendre le message des AA. Personnellement, j'ai encore la chance de démontrer ma reconnaissance à l'égard d'AA en participant à cette journée.

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



LA NOTION DU DOLLAR INVESTI

Bonjour à tous, merci de la confiance que vous m'avez accordée au poste de trésorière à la Région 90. Quand, j'ai levé la main pour donner ma candidature, j'avais une idée de ce qui m'attendait, mais comme, quand on va à l'école pour

un métier, lorsqu'on saute à pieds joints, on découvre tout un autre monde. Le cerveau étant un muscle incroyable après déjà sept mois, je me sens forte en connaissance de comptabilité, mais surtout, j'apprends la notion du dollar investi pour l'alcoolique. Mes connaissances étaient au niveau d'une entreprise privée qui veut rentabiliser chaque dollar et faire le plus de profits possibles. Là, on parle d'investir dans l'être humain, pour sauver des vies de l'alcoolisme. Servir la Région 90 apporte une autre vision du service, et je crois qu'il faut le vivre pour le comprendre. C'est une grande responsabilité, tout comme la première fois qu'on m'a confié le café d'un groupe! Imagine, faire confiance à moi une alcoolique ouvrir une salle et faire le café pour tout un groupe, je n'en revenais juste pas! Si le café n'était pas bon? S'il n'était pas prêt à temps, quelle pression, je m'infligeais. Du café, à aujourd'hui drôlement assis devant mon ordinateur, ça se ressemble beaucoup! Si je fais une erreur? Si je ne mets pas le montant dans le bon compte de grand livre ou pire, si je ne balance pas! Alors, tout comme la tâche de café, des membres bienveillants autour de moi pour me rassurer. Je ne suis pas seule, le nous est présent dans le service comme dans le rétablissement. Je suis responsable de la tâche, mais je ne suis pas seule à trouver des réponses. Merci à tous ceux qui m'entourent dans cette fonction. Là, déjà sept mois ont passé, le terme est pour deux ans et je crois que je vais avoir la même émotion que le café, je ne voulais surtout pas laisser ma place

à un autre! Aujourd'hui je comprends l'importance de la rotation, alors je vais savourer chaque instant des dix-sept mois qui me reste. Merci Région 90 de me permettre encore et encore d'évoluer, quel beau cadeau de la vie.

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



50 ANS D'ACTIVITÉS, D'IMPLICATIONS ET DE SERVICES. MERCI!

Bonjour, je m'appelle Danielle et je suis une alcoolique. Cinquante ans, c'est un demi-siècle! Combien de vies sauvées? Outre notre propre rétablissement, n'est-ce pas là, notre but premier? Tendre la main par notre accueil, notre implication dans toutes tâches, quelle qu'elles soient à celui ou celle qui souffre. Gratitude pour tous les membres qui m'ont précédé, pionniers de notre Région 90 et qui ont servi dès le premier jour de l'existence de la Région 90, soit depuis 1976. Gratitude aussi, de côtoyer, de découvrir, d'être enrichie à travers l'expérience et le partage d'autres membres, avec qui on se comprend mieux dans notre maladie que n'importe où ailleurs. Gratitude pour avoir l'opportunité de bénéficier d'une

multitude de services offerts avec beaucoup d'amour, d'accueil et de générosité en don de soi et de temps offert si généreusement et avec passion. Toutes ces personnes qui ont été là avant, qui sont là maintenant et pour l'avenir d'AA, gratitude! Bien que l'amour pour AA ne compte pas les jours, les années et les services rendus, c'est un privilège immense d'être impliquée pour souligner notre 50 ans en tant que membre avec vous, cette belle unité, présente pour le bien-être commun. Ce fut très agréable d'échanger et de partager avec vous cette journée d'anniversaire le 29 août 2026. Bon anniversaire à tous et toutes!

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



LES BIENFAITS QUE ME PROCURENT LES SERVICES

Bonjour, mes amis, je m'appelle Patrick et j'ai le plaisir de vous servir au poste de vice-président à la Région 90. Je reviens tout juste d'une semaine de vacances en pleine nature. J'ai eu plusieurs occasions de prendre le temps de penser, méditer, penser, de longs moments de réflexion et d'introspection.

Et ce matin, je réalise une fois de plus que je vis un privilège unique de servir cette association qui m'a sauvé la vie littéralement. Une chance de préserver cette journée numéro un où j'ai osé croire que je pouvais vivre sans boire. Le fait de servir au niveau du bureau régional me procure l'occasion de rester en contact régulièrement avec ce merveilleux programme, nos trente-six principes. En contact avec les membres qui constituent et travaillent avec bienveillance à notre unité. Unité qui m'offre un endroit sécuritaire et rassurant de partager.

En contact avec un parrain de service qui partage avec moi son expérience et ses connaissances. Mon parrain a déjà fait la tache dans laquelle je sers aujourd'hui, il a donc la capacité de comprendre et surtout de dédramatiser les situations. De pouvoir compter sur un parrain de service responsable et présent fait une grande différence au niveau de la compréhension de mes tâches et de la structure de l'association, de l'agrément et des bienfaits que me procurent les services et ça fait même la différence entre arrêter ou poursuivre dans ma fonction et par le fait même, poursuivre ma progression. Il y a aussi l'importance d'avoir une marraine à l'écoute et d'un support d'une grande importance. J'ai aussi besoin dans les services de me regarder. Suis-je dans une énergie de don sans condition? Suis-je dans l'exemple? Suis-je dans l'humilité? Ou bien est-ce que je cherche plus à me valoriser et aller prendre? À mon tour j'ai l'immense privilège de pouvoir tenter de

transmettre du mieux que je peux en étant en contact avec une multitude de membres. Toutes vos questions, vos courriels ou simplement les discussions importantes ou ludiques me aident à comprendre que je suis à la bonne place et que ce que je fais, peut-être utile.

Une fois de plus je vous remercie de me permettre de vous servir, je désire vous offrir mes services aux meilleurs de mes capacités et le fait de donner sans compter me donne un grand inestimable, celui de la gratitude, merci.

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

UNE RICHE TRADITION DE SERVICE

Bonjour chers membres de la Région 90. Cette année, notre belle région marque 50 années au service des groupes et des districts du Nord-Ouest du Québec. Une riche tradition de dévouement, d'engagement et de passion de la part de nombreux serviteurs au fil de toutes ces années, et ce, dans un seul but, transmettre le message d'espoir des Alcooliques anonymes afin que l'alcoolique qui souffre encore puisse trouver une salle de réunion où se rétablir et pour que lui ou elle puisse aussi obtenir la grâce du mode de vie spirituelle que nous propose le programme des AA.

La région, c'est bien plus qu'un lien de communication entre la Conférence des Services généraux du Canada et des États-Unis et les groupes et districts qui la composent. Elle contribue à transmettre l'expérience de service et

ainsi soutenir le bon fonctionnement de notre association sur l'ensemble de son territoire, dans l'humilité, la sobriété et le respect de nos 36 principes spirituels. Grâce aux activités de service organisées par la région, j'ai découvert l'étendue de notre mouvement et j'ai développé une profonde admiration pour la sagesse collective acquise depuis 1935, ainsi qu'un véritable attachement pour le service. L'attrait de plusieurs serviteurs régionaux aura contribué à ce que je continue de proposer mes services au fil des ans, et chacune de mes implications a su renforcer mon rétablissement personnel et m'a permis de croître spirituellement.

Je remplis de gratitude pour ce privilège qui m'est accordé de faire partie de cette riche Tradition et d'être à votre service, présentement à titre de votre président à la région. Je souhaite à tous nos membres de découvrir les grâces qui nous sont accordées lorsque nous servons nos semblables dans l'humilité. Je souhaite aussi à tous les regroupements de notre région, au niveau des groupes, des districts et de la région, incluant les comités de service et groupes de travail, de continuer à transmettre le message dans le plus grand respect de nos Traditions et de nos Concepts afin que, dans 50 ans, nous puissions encore entendre : « 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 Douzes*

Concepts des Services mondiaux, à la page 11, avec la permission d'AA World Services Inc. »

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



ADMINISTRATEUR UNIVERSEL DU CANADA (2023-2026)

CINQUANTE ANS D'ESPOIR, DE FRATERNITÉ ET DE RÉTABLISSEMENT

« Le principal facteur que nous ne savons pas reconnaître est notre incapacité totale à établir une véritable association avec un autre être humain ». *« Reproduit du : Les douze Étapes et les douze Traditions, à la page 60, Copyright 1986, 2017, avec la permission d'AA World Services Inc. ».* Cette réflexion décrit avec justesse la souffrance qui accompagne souvent l'alcoolisme. Beaucoup d'entre nous sont arrivés aux portes des Alcooliques anonymes avec le sentiment d'être seuls au monde. Même entourés de famille ou d'amis, nous nous sentions incompris, différents, séparés des autres par un mur invisible de peur, de honte et d'isolement. Et pourtant, cinquante ans plus tard, voilà qu'une région florissante, aujourd'hui composée de 318 groupes ayant transformé des milliers de vies, célèbre son existence. Comment une fraternité

aussi vivante a-t-elle pu naître de tant d'hommes et de femmes qui, au départ, avaient tant de difficulté à entrer en relation les uns avec les autres? La réponse ne se trouve-t-elle pas dans le miracle qui se produit quotidiennement chaque fois qu'un alcoolique tend la main à un autre alcoolique ?

Dès les premières réunions, nous découvrons que nous ne sommes plus seuls. Nous rencontrons des personnes qui comprennent notre souffrance sans avoir besoin d'une tonne d'explications. Nous découvrons d'abord un refuge où nous pouvons sauvegarder notre fragile sobriété, puis un endroit où nous pouvons être nous-mêmes et où nous sommes accueillis avec respect, compréhension et affection.

Au fil des années, ces rencontres ont donné naissance à quelque chose de beaucoup plus grand que la somme de nos expériences individuelles. Elles ont créé une fraternité. Une fraternité capable de traverser les générations, les différences d'âge, de culture et de condition sociale. Une fraternité qui continue de transmettre un message d'espoir à ceux et celles qui souffrent encore. Cette diversité, plutôt que d'être un danger, est une force incomparable.

Depuis cinquante ans, des membres se sont succédé dans les groupes. Certains ne sont restés que quelques mois, d'autres ont consacré toute une vie au service. Tous ont laissé leur empreinte. Tous ont contribué à bâtir cette région dont ses membres actuels sont

aujourd'hui à la fois les héritiers et les gardiens. Chaque réunion, chaque café partagé pendant et après une réunion, chaque appel téléphonique répondu, chaque visite à un nouveau venu, en somme, chaque geste de service a contribué à construire cette grande chaîne humaine qui nous unit encore aujourd'hui.

Derrière chacun de nos groupes se trouvent des milliers de gestes de générosité accomplis dans l'anonymat et dans l'esprit de la douzième étape. En célébrant ce cinquantième anniversaire, ces membres rendent hommage à celles et ceux qui les ont précédés, qui ont défriché et qui ont toujours persisté.

Grâce à leur dévouement, leur foi et leur persévérance, le message des Alcooliques anonymes continue d'être accessible à tous ceux qui cherchent une solution. N'est-ce pas une preuve que le service assure le futur de notre association? Cette célébration est aussi un rappel de ce qui demeure notre plus grande force : l'unité, « notre valeur la plus précieuse ». *« Reproduit du : Les douze Étapes et les douze Traditions, à la page 149, Copyright 1986, 2017, avec la permission d'AA World Services Inc. ».*

Ce qui était autrefois une incapacité à établir une véritable association avec un autre être humain est devenu, grâce au programme, une extraordinaire capacité d'accueil, d'encouragement et de soutien mutuel.

Aujourd'hui, les membres de la Région 90 célèbrent bien davantage qu'un

anniversaire. Elle célèbre un demi-siècle de rétablissement, de croissance spirituelle, d'amitiés sincères et d'espoir renouvelé. Elle célèbre des vies sauvées ainsi que des familles réunies.

Et tandis que ses membres regardent avec gratitude le chemin parcouru, la Région 90 tourne également son regard vers l'avenir avec confiance. Car tant qu'un alcoolique tendra la main et qu'un autre sera là pour la saisir, le miracle des

Alcooliques anonymes continuera de se produire. Bon 50e anniversaire à la Région 90 du Nord-Ouest du Québec! Que les cinquante prochaines années soient aussi riches en amour, en unité et en rétablissement.

Robert L.,
Administrateur universel du Canada
(2025-2026)

FORUM TERRITORIAL DE L'EST DU CANADA

DU 21 AU 23 AOÛT 2026

La Région 87 sera l'hôte du Forum territorial à Hôtel Mortagne, 1228 rue Nobel, Boucherville, QC. J4B 5H1

Des présentations par AAWS et AA Grapevine, des ateliers et autres. Venez vivre des moments mémorables avec le personnel du Bureau des Services généraux. Pour plus d'information, visitez le site web de la région 90 : <https://aaregion90.org>.





50 ANS D'ACTION DE LA RÉGION 90 (1976-2026)

La Région 90 vous invite à une journée soulignant les 50 ans de service et aussi à revivre son histoire par les témoignages de panels d'anciens et actuels serviteurs. Les faits marquants des termes de nos 15 anciens délégués toujours vivants et de serviteurs pionniers de notre région.

- Samedi le 29 août 2026, de 9h00 à 16h30, à la Cabane à sucre Bouvrette, 1000, rue Nobel, Saint-Jérôme, QC. (Sortie 39 autoroute 15, route 158 est, 1.4 km, rue Nobel à droite).
- L'accueil sera dès 8h30, afin de débiter à 9h00, pour se terminer vers 16h30.
- Un dîner sur place sera offert au coût de 31.13 par personne (taxes et pourboire inclus).

Venez célébrer tous ensemble 50 ans de services !

Le bulletin l'Héritage est disponible en version téléchargeable :

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



ACTIVITÉS DE LA RÉGION 90

- Samedi le 3 octobre 2026 à 9h00 se tiendra le **comité régional**, au 1 rue La Vérendrye, Val d'Or, QC. J9P 3H9
- Vendredi le 16 octobre 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, au 282 rue de Villemure, St-Jérôme, QC. J7Z 6B9. Les visiteurs sont les bienvenus.

**Certains comités de service et groupes de travail de la Région 90
sont à la recherche de membres serviteurs.
Les postes vacants sont :**

- Adjoint au comité des Centres de traitement, Accessibilité et Communautés éloignées
- Adjoint au comité du bulletin régional l'Héritage
- Adjoint au groupe de travail des Archives
- Adjoint au groupe de travail Communications et Technologies numériques.
- La Région 90 recherche également des membres qui souhaiteraient se joindre à l'équipe technique qui assure la diffusion des réunions du comité régional en mode hybride. Pour s'informer des tâches, écrire à l'adresse courriel : hybride-90@aa90.org.

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