

# L'HÉRITAGE



<b>Éditorial</b>	<b>P-2</b>	<b>Monique L., RDR, District 90-05</b>	<b>P-10</b>
<b>Ronald L. Président, Comité du traitement, l'accessibilité et les régions éloignées.</b>	<b>P-2</b>	<b>Caroline P., RSG, groupe En montant la côte, District 90-26</b>	<b>P-11</b>
<b>Mélanie C, Déléguée-adjointe, P74, Région 90</b>	<b>P-4</b>	<b>Daniel B., Secrétaire-adjoint, Région 90,</b>	<b>P-12</b>
<b>Yves G., Président, Comité des centres de détention, Région 90</b>	<b>P-5</b>	<b>Nathalie R., Présidente, Région 90</b>	<b>P-13</b>
<b>J-Marc B., Vice-Président, Région 90</b>	<b>P-6</b>	<b>Hélène B. RDRA 90-04</b>	<b>P-14</b>
<b>Debbie L., Déléguée P-74</b>	<b>P-7</b>	<b>Offre d'une implication enrichissante.</b>	<b>P-15</b>
		<b>Services offerts à la Région 90</b>	<b>P-16</b>

## ÉDITORIAL



### **Le bulletin régional l'Héritage m'a rendue plus forte.**

Effectivement, c'est à travers le bulletin de notre belle région que j'ai pu apercevoir, au loin, l'opportunité de servir jusqu'à la Conférence. Ce qui m'a permis de rêver. Les témoignages des membres qui avaient commencé à servir dans les groupes, puis dans les districts et enfin à la région, et qui ont persévéré jusqu'à la Conférence des Services généraux, ont vraiment été un attrait pour moi. Cet attrait a toujours été bénéfique pour les membres qui avaient envie mais n'étaient pas certains de vouloir servir à cause des compétences et des efforts que cela pouvait demander, tout comme moi. À un moment donné, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai décidé d'y aller une journée à la fois et ça a fonctionné pour moi. J'ai réalisé mon rêve et maintenant, j'ai une meilleure confiance en moi et je me sens plus prête à servir là où ma Puissance supérieure me montre le chemin, où veut-Il que je serve, où a-t-Il besoin de moi ? Je n'ai pas de réponse avant d'être rendue là où il veut que je sois. C'est lui qui aligne les planètes afin que je me réalise, que je continue à cheminer au sein de notre programme. Alors, prenez quelques minutes pour lire ces partages de serveurs AA dans le programme. Vous ne vous en porterez que mieux. Vous serez plus attentif aux signes de

votre Puissance supérieure. Lisez, puis écoutez ce que votre cœur et votre Puissance supérieure vous dit. Au plaisir de se croiser dans les services!

Votre humble serviteur, France F.  
Éditrice, Bulletin Héritage.



## **Suggestions pour le travail avec les personnes âgées**

Tendre la main des AA aux alcooliques plus âgés peut apporter de l'espoir à des gens qui sont trop souvent isolés ou apeurés. Le soutien et le rétablissement qui viennent du fait d'être membre des AA peuvent ouvrir la porte vers une nouvelle vie, à tout âge.

L'alcoolisme chez les adultes plus âgés a souvent été appelé « le mal invisible. » On estime à plus de 10 pour cent de la population plus âgée ceux qui satisfont aux 12 critères d'abus ou de dépendance à l'alcool, mais les travailleurs de la santé confondent souvent l'alcoolisme avec la démence, la dépression ou d'autres problèmes. Même lorsqu'ils demandent de l'aide, plusieurs adultes âgés éprouvent de la difficulté à se rendre à des réunions des AA; ils ont peut-être de la difficulté à conduire ou à se déplacer, et leur réseau social réduit signifie parfois

qu'ils ont moins d'amis auxquels ils peuvent demander de l'aide. C'est pourquoi le programme d'approche à la communauté plus âgée a pris tant d'importance chez les Alcooliques anonymes. Le message des AA peut aussi être transmis aux professionnels qui travaillent dans les agences de services sociaux pour les aînés, ainsi que dans les maisons de soins pour les aînés, dont les maisons de retraite et de convalescence. Plusieurs membres des AA tendent la main aux alcooliques plus âgés dans leur groupe, incluant ceux qui ont besoin d'aide pour se rendre aux réunions et y participer, en plus de ceux qui sont confinés à la maison. N'oubliez pas que certains alcooliques plus âgés qui ont besoin d'aide pourraient être abstinents depuis longtemps et qu'ils peuvent représenter des ressources importantes pour le groupe, comme parrains et gardiens des traditions et de l'expérience des AA.

#### Partage d'expérience d'un membre des AA qui travaille avec des alcooliques plus âgés

« Depuis plusieurs années, aider les alcooliques plus âgés est une passion pour moi. En partie, c'est à cause de mon âge — j'ai 75 ans et je sais qu'il est difficile de demeurer abstinente quand on vieillit. Il faut composer avec la perte de la santé et de la mobilité, avec l'insécurité financière, la perte d'être chers; tout cela n'est pas facile. Une bonne façon de débiter est de créer un comité d'Accessibilité. Le comité peut envoyer des lettres aux salons de santé, aux médecins en gériatrie et aux centres d'assistance à l'autonomie. J'ai décidé de me concentrer sur les

résidences pour personnes âgées. Elles sont généralement assez faciles d'approche. La majorité des membres du personnel nous permet de placer nos publications, Gros Livres et Grapevine, dans leurs bibliothèques. Nous avons organisé des tables rondes dans des résidences, pour les résidents autant que pour le personnel — parfois ils n'étaient pas alcooliques, mais savaient qu'Untel restait chez lui et buvait trop. « Une autre façon de procéder est de lancer une Réunion pour aînés abstinents (RAA) [Seniors in Sobriety (SIS)], ou au moins d'identifier les réunions qui sont 'adaptées aux besoins des aînés'. Les aînés ont tendance à s'isoler, ils ne s'identifient pas, ils se tiennent en retrait et ils abdiquent. Ils ont besoin de se sentir accueillis. Quand je suis devenu abstinente, ce qui comptait, c'était 'La réunion après la réunion', un alcoolique qui parle à un autre. C'est ce dont les aînés ont besoin — une autre personne pour parler d'abstinence et des difficultés qui sont le lot des personnes plus âgées. » [Box 4-5-9, Hiver 2015]

Que ce soit pour tendre la main des AA aux personnes âgées déjà abstinentes chez les AA ou aux personnes âgées qui arrivent chez les AA, les comités d'Accessibilité font en sorte que le programme de rétablissement des AA est accessible à tous ceux qui désirent arrêter de boire, quel que soit leur âge. Ce service pourrait offrir ce qui suit:

- Coordonner les horaires et la participation des membres pour organiser des réunions à la maison — en personne, par téléphone, par Internet — à l'intention des membres

des AA plus âgés ou confinés à la maison.

- Offrir de l'aide et des informations sur le transport des aînés vers les réunions, qu'il s'agisse du transport de porte-à-porte ou du stationnement à leur siège.

- Recueillir et distribuer les informations locales sur les formats de réunions utilisés dans les centres de soins pour personnes âgées, les résidences pour aînés et dans les maisons privées.

- Recueillir et distribuer les informations locales sur les lignes de conduite et les suggestions pour le travail dans les résidences pour aînés.

- Organiser des ateliers sur tout sujet ayant trait à ce secteur du service.

- Designer une personne pour téléphoner lorsqu'une personne a raté quelques réunions, qu'elle soit âgée ou non. Si la personne est malade ou incapable de se déplacer, la personne chargée de ce travail pourra lui offrir de l'aide pour se rendre à la réunion ou lui organiser une réunion à la maison. Il serait utile d'inclure parmi les membres de votre comité des gens qui rencontrent des difficultés d'accès et de leur fournir à eux et aux autres des informations dans des formats faciles d'accès.

**Ronald L.**  
**Président du comité du traitement, de l'accessibilité et des régions éloignées.**



## Sortir du brouillard une autre fois...

Bonjour à vous, je m'appelle Mélanie et je suis alcoolique.

Un peu comme j'ai eu le sentiment de sortir du brouillard quand j'ai amorcé mon cheminement dans les 12 étapes de notre Mode de vie, j'ai ce même sentiment d'éclaircissement dans les Services. Laissez-moi m'expliquer...

Lors de mes premières visites « à la Région » il m'arrivait souvent de confondre une Assemblée générale

avec un comité régional ou encore avec une journée de bienvenue. Je ne comprenais pas tout à fait ce qui distinguait un Forum territorial d'une Assemblée de services territoriale de l'est du Canada d'Alcooliques anonymes (ASTECAA).

J'ai réalisé, lors de notre dernier Forum d'Ottawa que le brouillard se dissipait au fil du temps et des fréquentations répétées de ces événements. J'ai constaté que pour la première fois, lors d'un Forum territorial de l'est du Canada, tout le programme était clair pour moi. Je voyais la pertinence d'être à chacun des ateliers et je comprenais le contenu qui y était présenté. J'arrivais à faire des liens avec des sujets que j'entendais dans d'autres contextes, que je reconnaissais au niveau de l'ensemble du Mouvement, de notre Territoire, de notre Région et des groupes également.

J'ai eu la chance de me joindre à notre déléguée lors des différents repas de la fin de semaine. Plusieurs rencontres des membres du bureau des Services généraux étaient organisées et offertes aux membres de la Région 90. J'y ai découvert une grande proximité et disponibilité de ces travailleurs à nous partager de l'information et à répondre à nos questions. J'ai tout à gagner à me renseigner auprès de ces personnes qui détiennent l'information et de vérifier les informations qui circulent pour m'en faire une opinion plus éclairée.

Je ne pourrais dire s'il y aurait eu des manières de faire plus vite pour m'approprier ces différents concepts. Ma capacité d'absorption des informations dépend de tellement de

facteurs. Parfois rapidement, parfois lentement... mais je continuerai de travailler dans ce sens.

**Mélanie C.**  
**Déléguée-adjointe, Région 90**



## À l'air libre

Bonjour, mon nom est Yves G, alcoolique et président du comité des centres de détention.

J'espère que la saison estivale vous a été favorable et vous a permis de refaire le plein d'énergie.

Durant cette période, plusieurs institutions pénales ont annulé les réunions AA en raison des vacances.

Les réunions ont repris en septembre; si vous voulez vous impliquer à l'intérieur des murs, parlez-en à votre RSG, qui nous mettra en contact.

La belle gang du comité du congrès des centres de détention a repris ses activités pour l'organisation du 46<sup>ième</sup> congrès sous le thème :

« À L'AIR LIBRE' »

Samedi le 09 novembre, à l'école Laval Junior, 2323 boulevard Daniel-Johnson, Laval dès 8h30.

Cette année, au congrès, il y aura 10 détenus du pénitencier Archambault

et 10 détenus du B16, Montée Saint-François.

Merci à cette formidable équipe pour son implication, dans un esprit de camaraderie, de convivialité, de dévouement à cette noble cause.

Ce congrès est une occasion d'entendre des détenus ou ex-détenus nous partager comment le message d'amour et d'espoir, et notre simple programme, ont contribué à leur rétablissement.

On vous attend en grand nombre.

**Yves G.,  
Président du comité des centres de  
détention., Région 90.**



## **Encourager la relève par l'attrait !**

J'ai entamé la rédaction de cet article il y a de cela un certain temps. J'y étais quelques-unes de mes réflexions sur les façons d'encourager la relève dans le service qui, plusieurs le soutiennent, fait défaut depuis la pandémie. Entre autres, j'y discutais de petites choses qui pouvaient, malgré nos bonnes intentions, dissuader nos membres à s'impliquer. J'offrais à titre d'exemple un gabarit de document développé en faisant appel à des compétences

techniques avancées acquises dans notre profession, croyant ainsi simplifier la tâche. Or, s'il faut posséder ces mêmes compétences professionnelles pour savoir bien employer ledit gabarit, cela peut ne pas paraître simple aux yeux de potentiels successeurs. Garder ça simple est certes un principe qui devrait guider nos actions afin d'encourager la relève et assurer une rotation dans les services sans heurt.

Depuis une première ébauche, quelques événements significatifs ont grandement influencé ma réflexion sur le sujet et m'ont rappelé la raison fondamentale de mon implication : l'attrait! Pour moi, il ne peut y avoir de relève que si nous créons de l'attrait pour le service, par nos paroles et nos actions, par le partage des bienfaits que nous en retirons, démontrant concrètement combien le service peut contribuer à notre croissance spirituelle.

À ma toute première réunion chez les AA, j'ai accroché à la phrase de la Méthode qui se lit « Si vous voulez ce que nous avons ... ». Je me rappelle, à ce jour, m'être dit ce mercredi soir en question que je voulais la paix d'esprit qui rayonnait dans les yeux du « bon vieux membre » qui m'avait accueilli. Bien qu'on m'ait initié peu de temps après au service en me proposant que ce serait bon pour ma tolérance, si je suis resté engagé depuis, c'est que j'ai toujours retrouvé cette paix d'esprit dans les yeux, mais surtout dans les actions de plusieurs membres serviteurs. À maintes reprises, même au travers d'épreuves vécues dans les dernières semaines, cet engagement a fait toute la différence, notamment en

m'empêchant de m'apitoyer sur mon sort dans des moments plus difficiles.

Certes, il y a parfois de ces sujets ou de ces personnalités qui posent défi et nous mènent à des discussions plus ardues que d'autres à tous les niveaux de service. Lorsqu'une telle situation se présentait, et m'ébranlait un tant soit peu, une seule sage parole d'un membre serviteur ayant de l'attrait a toujours su m'apaiser et me permettre de placer les principes au-dessus de tout, de croire spirituellement tout en préservant l'unité qui est essentielle à notre survie. Les différences d'opinion et les points de vue divergents sont sains, il ne peut y avoir aucune croissance si nous restons campés sur nos idées, pour autant qu'ils soient traités dans le respect de nos Traditions et surtout dans le respect de tout un chacun. Mon expérience à ce jour m'enseigne que l'attrait est avant tout ce qui déterminera le niveau d'engagement de la relève. Et comme pour tout dans AA, cela ne devrait pas être l'affaire d'une seule personne mais de la conscience collective.

J'ai eu le plaisir d'assister au Forum territorial de l'Est du Canada à Ottawa les 23, 24 et 25 août dernier. Au-delà de toute l'information partagée, ce que qui m'a le plus marqué c'est combien nos serviteurs au Bureau des Services généraux et au Conseil des Services généraux rayonnaient d'un authentique paix d'esprit, d'une authentique humilité, d'une authentique gratitude. Nul ne pouvait douter de leur honnêteté lorsqu'ils ont affirmé se sentir très privilégiés de servir nos membres et le Mouvement dans son ensemble, tout comme

lorsqu'ils se sont dit entièrement redevables au programme des AA, dont le service est un des trois piliers, pour tous les bienfaits dans leur vie. Comment ne pas être motivé au service lorsque des membres dont les grandes responsabilités demandent beaucoup de temps, d'abnégation et de sacrifices personnels rayonnent autant.

Ensemble, membres serviteurs de la Région 90, soyons des rayons qui font fleurir l'amour et l'intérêt pour le service à tous les niveaux.

**Jean-Marc B.**  
**Vice-président Région 90.**



## L'IMPORTANCE DU SERVICE DANS LA STRUCTURE DES AA

Garder les portes ouvertes pour l'Alcoolique qui souffre encore.

Dans les Alcooliques Anonymes, l'essence de notre fraternité repose sur le principe du service. Du niveau du groupe à la structure mondiale, le service est le moteur qui garde AA dynamique et accessible, s'assurant que la main des AA soit toujours présente lorsque quelqu'un tend la main pour demander de l'aide. Comme l'a souligné Bill W., l'un des cofondateurs des AA, dans *Le Manuel du Service chez les AA* : « Notre Douzième Étape – la transmission du message – constitue

*le service de base que rend l'Association des AA : c'est là notre objectif premier et notre principale raison d'être. ».*

*Reproduit du « Le Manuel du Service chez les AA et les Douze Concepts des Services Mondiaux »' (édition 2021-2023), p.1, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

Le Service comme Fondation de l'Unité des AA

La structure des AA est conçue pour soutenir et maintenir le travail de transmission du message à l'alcoolique qui souffre encore. Cette structure, qui comprend des groupes, des districts, des régions et la Conférence des Services généraux, existe pour coordonner et guider nos efforts collectifs. C'est par cette structure que nous maintenons l'unité des AA, nous assurant ainsi de pouvoir continuer à remplir notre objectif principal.

Le service au sein de cette structure n'est pas seulement une obligation ; c'est un privilège. C'est une façon de redonner ce qui nous a été si généreusement offert. Comme l'a écrit Bill W. dans *Le mouvement des Alcooliques anonymes devient adulte* : « Nous devons transmettre le message des AA; sinon, nous pourrions dépérir et laisser mourir ceux qui n'ont pas encore reçu la vérité. C'est pourquoi nous disons si souvent que l'action est le mot clé. La transmission du message des AA est donc au cœur de notre Troisième Legs du Service. ».

*Reproduit de 'Le Mouvement des Alcooliques anonymes devient adulte', p.145, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

Transmettre le Message par le Service

L'un des aspects les plus puissants du service est qu'il nous permet de transmettre le message des AA de manière à aller au-delà de l'individu. Par le service, nous contribuons aux efforts plus larges qui rendent possible aux AA d'atteindre les gens partout, quel que soit leur lieu ou leurs circonstances. Que ce soit en aidant à organiser une réunion locale, en participant à un comité de district, ou en servant comme délégué à la Conférence des Services généraux, chaque acte de service joue un rôle crucial pour s'assurer que les AA restent disponibles pour ceux qui en ont besoin.

Le Gros Livre des Alcooliques Anonymes nous rappelle l'importance de cette responsabilité : « *Notre vie même, parce que nous sommes des ex-buveurs, dépend de notre souci constant des autres et de la façon dont nous pouvons leur venir en aide.* ».

*Reproduit de 'Les Alcooliques anonymes', p.23, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

Le service est l'expression tangible de cette pensée en action. C'est par le service que nous tendons la main au nouveau venu, maintenons l'infrastructure qui soutient nos réunions, et contribuons aux efforts mondiaux qui rendent AA accessible à tous.

L'Effet d'Entraînement du Service

Le service chez les A.A. ne consiste pas seulement à garder les portes ouvertes ; il s'agit de créer un effet d'entraînement qui s'étend bien au-

delà de nos actions immédiates. Lorsque nous servons, nous inspirons les autres à faire de même. Nous montrons les principes des AA en action, démontrant que le rétablissement ne consiste pas seulement à rester sobre, mais aussi à redonner. Cet effet d'entraînement renforce notre fraternité, garantissant qu'elle reste forte et résiliente, capable de répondre aux besoins des générations futures.

Comme indiqué dans les Douze Concepts pour le Service Mondial, « À chaque responsabilité de service doit correspondre une autorité équivalente, dont l'étendue sera bien définie, que ce soit par la Tradition, par une résolution, par une description de tâche précise ou par des statuts et règlements appropriés » Le Manuel de Service des A.A./Les Douze Concepts pour le Service Mondial », Dixième Concept). Cet équilibre entre responsabilité et autorité garantit que nos efforts de service sont efficaces et durables, nous permettant de continuer à transmettre le message de rétablissement à ceux qui en ont besoin.

#### Assurer l'Avenir des AA

L'avenir des AA dépend de notre engagement envers le service. C'est par le service que nous assurons la disponibilité continue des AA pour l'alcoolique qui souffre encore. Chacun d'entre nous a un rôle à jouer dans cela, que ce soit en prenant un poste de service, en soutenant nos groupes locaux, ou en participant à la structure de service plus large. Ce faisant, nous contribuons à faire en sorte que les AA restent un phare

d'espoir pour ceux qui sont encore sous l'emprise de l'alcoolisme.

Dans les mots de Dr Bob, l'autre cofondateur des AA, « Réduites à leur plus simple expression, nos Douze Étapes se ramènent à deux mots : amour et service. Nous savons ce qu'est l'amour et nous savons ce qu'est le service. Gardons donc ces deux choses présentes dans notre esprit. ». Reproduit de 'Dr. Bob et les pionniers', p.338, avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Cet engagement envers le service est ce qui garde les portes des AA ouvertes. C'est ce qui assure que le message de rétablissement est transmis au prochain alcoolique qui franchit nos portes, désespéré de trouver une solution. En embrassant le service, nous renforçons non seulement notre propre rétablissement, mais nous assurons également l'avenir des Alcooliques anonymes pour les générations à venir.

Le service est l'épine dorsale des Alcooliques anonymes, le fil qui nous relie tous et qui maintient notre fraternité en vie. C'est par le service que nous honorons le don de sobriété qui nous a été donné, et c'est par le service que nous remplissons notre responsabilité envers l'alcoolique qui souffre encore. En tant que membres des AA, continuons à embrasser le service sous toutes ses formes, sachant qu'en le faisant, nous gardons les portes ouvertes pour ceux qui ont le plus besoin de nous.

Amour et service,

**Debbie L. Déléguée P74, Région 90, Nord-Ouest du Québec**



## UNE RDR RECONNAISSANTE

Bonjour à tous,

Je m'appelle Monique L. et je suis RDR du district 90-05. Laissez-moi vous raconter un peu de mon parcours et ce qui m'a incitée à accepter ce poste l'an dernier.

J'ai découvert les services dès mon entrée dans le Mouvement en 1981, et je me suis impliquée à divers niveaux pendant plus d'une décennie : que ce soit en tant que RSGA, RSG, secrétaire de différents comités, trésorière pour un congrès ou pour le district, etc. Par la suite, la vie m'a orientée vers d'autres horizons, réduisant ma participation au service de AA. Toutefois, grâce au programme, je n'ai plus jamais consommé d'alcool, et pour cela, je dis merci à AA.

En 2022, après la période de la fameuse Covid, je suis revenue avec une grande motivation. J'ai commencé par m'impliquer à nouveau dans un groupe d'attache, renouant avec d'anciens serviteurs que j'avais côtoyés par le passé. J'étais de retour chez moi !

À l'automne 2022, j'ai intégré le comité des archives de notre district.

Ce fut une expérience particulièrement enrichissante. J'y ai retrouvé des procès-verbaux que j'avais rédigés, des rapports financiers que j'avais produits, et même des postes que j'avais occupés et presque oubliés. Ce retour dans l'histoire des services m'a rappelé la période où notre district comptait plus de 40 groupes, avant la création du 90-22. Voir les noms de tant d'anciens serviteurs, dont beaucoup sont décédés, m'a fait prendre conscience une fois de plus de la profondeur et de la force de notre mouvement. Cela m'a replongée dans mes belles années de service.

En juin 2023, le district m'a confié l'organisation d'un événement majeur : le 50e anniversaire des services en français dans l'Outaouais et l'Est ontarien. Cet événement, qui s'est déroulé le 28 octobre 2023, a été une expérience des plus enrichissantes, attirant plus d'une centaine de membres, y compris certains provenant de différents districts de notre région. Cette journée a éveillé chez plusieurs un réel désir de s'engager. Dans notre district, les résultats furent très positifs : en novembre 2023, plusieurs membres de notre équipe ont été élus dans divers comités, et j'ai été élue RDR. J'ai eu le privilège de collaborer avec une équipe extraordinaire, et cet événement restera pour moi un succès inoubliable.

Depuis janvier 2024, j'occupe donc le poste de RDR. Je tiens à remercier mon équipe, car chacun apporte son expérience et nos réunions sont toujours enrichissantes. Je me suis dotée d'un parrain de service tel que suggéré; me suis replongée dans les

lectures, l'esprit des traditions, tout en essayant de servir au mieux de ma connaissance. Avec la technologie omniprésente, il est parfois difficile de tout maîtriser, mais grâce à mon équipe, nous réussissons à faire circuler l'information. Depuis, je profite des nombreux bienfaits que le service peut apporter, notamment les rencontres avec des personnes extraordinaires au sein de la région. Et je dois dire qu'il y règne une belle atmosphère. Merci à vous tous, membres de la région !

Pour conclure, je remercie les membres du district 90-05 qui m'ont fait confiance. Je continuerai à servir en gardant à l'esprit que nous sommes tous ici pour l'alcoolique qui souffre encore, et pour le bien-être commun de notre beau mouvement.

En toute gratitude,

**Monique L.**  
**RDR District 90-05**



## OUÛ LE SERVICE M'AMÈNE...

Bonjour, je m'appelle Caroline et je suis une alcoolique. J'ai commencé à servir dans les groupes comme secrétaire, animatrice, au café et à l'accueil. On m'a approchée pour être secrétaire dans le district 03. Des membres m'ont fait confiance. J'étais terrorisée, je ne croyais pas en mes capacités.

Au district, j'ai accompli la tâche de secrétaire durant trois ans. J'ai été aux Publications durant trois ans. Par la suite, j'ai été responsable du bulletin des nouvelles. Je m'implique maintenant comme RSG de mon groupe d'attache dans le district 26. Je pose des questions, j'ai un parrain de services. Je prends confiance en moi tranquillement mais sûrement.

Récemment j'ai assisté au Forum Territorial qui se tenait à Ottawa. Quelle expérience incroyable! Malgré mon ignorance de la langue anglaise, la traduction m'a permis de faire partie du groupe de participants qui ont à cœur les services. Plus je m'implique, plus je comprends le fonctionnement des AA et plus mon cœur s'ouvre...

Je viens de m'inscrire au Congrès International de Vancouver et en même temps, je me prépare à réaliser un rêve, celui de traverser les Montagnes Rocheuses.

Je remercie de tout mon cœur tous les membres qui m'ont encouragée et qui m'ont fait confiance. Dans les services, avec le temps je crois en moi, je n'ai plus peur des gens, je développe le positif en moi. Dans ma

vie de tous les jours, je suis une collègue de travail à qui on fait confiance, je suis une grand-mère aimante, je suis une mère accueillante, une amoureuse épanouie...

Merci encore aux membres qui ont cru en moi...

**Caroline P.**  
**RSG. Groupe En montant la côte,**  
**District 90-26**



## LA PIQÛRE DU SERVICE

Bonjour à vous qui prenez le temps de lire notre Bulletin l'Héritage. Un bulletin rempli de belles expériences de service. Je m'appelle Daniel B., je suis un alcoolique et j'ai la responsabilité de servir les membres de la région 90 comme secrétaire adjoint et ce, depuis janvier 2024. Comme le temps passe vite dans les services! Souvent, avant de prendre une fonction dans le Mouvement, peu importe à quel niveau dans la pyramide inversée, la durée de la tâche peut nous faire peur. Deux ans! Comme ça peut paraître très long lorsque l'on regarde en avant... Cependant une fois le mandat terminé, plusieurs serviteurs s'entendent pour dire « comme cela a passé vite! ». En plus de demeurer abstinent et d'aider d'autres alcooliques à le devenir, comme le dit si bien le préambule des AA, le fait de

servir dans le mouvement nous permet de rencontrer des membres passionnés qui ont à cœur la transmission du message d'Alcooliques anonymes.

Ce qui m'emmène à vous parler du Forum Territorial de l'Est du Canada qui a eu lieu à Ottawa du 23 au 25 août dernier. Plus de 400 membres se sont réunis pour échanger des expériences et des informations avec des représentants du Bureau des Services généraux. Un peu plus de la moitié de ces 400 membres en étaient à leur première participation à un tel événement. Quel plaisir de voir grandir la flamme du service dans les yeux de plusieurs et de les voir découvrir toute la grandeur de notre Mouvement.

Pour ma part, ma première expérience a été lors d'un Forum Spécial tenu à Rouyn-Noranda il y a quelques années. C'est là que j'ai commencé à comprendre le fonctionnement d'Alcooliques anonymes et toute sa grandeur. J'ai compris qu'au-delà de mon groupe d'attache, il y avait toute une organisation qui travaillait dans le but de transmettre « le message ». C'est aussi là que le goût de servir l'association qui a transformé ma Vie s'est développé.

À tous ceux qui n'ont pas encore eu le privilège d'assister à un événement de ce genre dans Alcooliques anonymes, j'ai le goût de vous dire « osez » et vous serez surpris des résultats! Au plaisir de se rencontrer ...au Congrès international de Vancouver en juillet 2025... qui sait!

**Daniel B., Secrétaire-adjoint,**  
**Région Nord-Ouest du Québec (90)**



## Forum territorial de l'Est du Canada

Bonjour à vous mes amis AA, je m'appelle Nathalie R., je suis alcoolique et j'ai le privilège et la responsabilité de servir les membres de la Région 90 en tant que présidente. Une des tâches du président de la région, c'est de participer au Forum Territorial de l'Est du Canada, tel que décrit dans les politiques de la Région 90. Étant donné que tout est sujet à interprétation, je me suis questionnée sur ce que voulait vraiment dire « participer ». Le dictionnaire a pu m'éclairer en citant différents exemples : « Prendre part aux activités... », « Assumer une partie d'une action... », « Prendre part à une action... », etc. Donc, participer ne veut assurément pas dire juste se présenter sur les lieux, s'asseoir sur une chaise et attendre que la fin de semaine finisse...

C'est un privilège de servir, mais c'est aussi une responsabilité. J'ai la responsabilité de vous informer de ce que j'ai appris et de le partager avec vous. J'ai la responsabilité de lever ma main et poser des questions et écouter les réponses. J'ai la responsabilité d'aller parler aux membres présents du BSG pour les mettre à jour sur les défis et préoccupations que vivent les membres de la région 90. À leur tour,

ils sont là pour nous écouter, nous répondre et nous servir.

Il est crucial que nos serviteurs qui « participent » à des événements, comme le Forum Territorial de l'Est du Canada, entre autres, fassent un rapport de leur fin de semaine aux membres auxquels ils sont redevables. Il ne faut pas oublier que la plupart des groupes, districts et régions acceptent de rembourser les frais de déplacement, d'hébergement et de repas tel que décrit et suggéré dans le Manuel des Services chez les AA. Ces remboursements proviennent de la 7<sup>ième</sup> Tradition qui est si généreusement donnée par les membres. Tous n'auront pas le privilège d'être présents et sur place lors de ces événements, mais tous sont en droit de savoir comment leurs contributions sont utilisées et ce que cela leur rapporte lorsqu'ils sont d'accord pour défrayer ces frais.

Un autre des bénéfices de participer à ce type d'événement, c'est de voir la flamme des services s'allumer dans les yeux de nouveaux serviteurs. Pour ceux qui étaient présents, souvenez-vous de ce que Scott H., président du Conseil des Services généraux, nous a raconté à propos d'une cérémonie à laquelle il a participé alors qu'il était dans un autre pays. Dans une pièce très sombre où étaient entassés des centaines de membres et où le membre avec le moins de temps d'abstinence est allé à l'avant de la pièce et a allumé la chandelle de Scott et ainsi de suite, etc. jusqu'au moment où la pièce fut complètement illuminée! Ce n'est pas la pièce elle-même qui s'est illuminée, ce sont chacun des membres qui, à tour de rôle, ont

allumé la chandelle d'un autre membre et tous ensemble ils ont illuminé cette pièce! Tous ensemble!

Tâchons tous ensemble d'allumer la chandelle et d'attiser l'étincelle de notre relève à la région 90...

**Nathalie R.**  
**Présidente Région 90, Nord-ouest du Québec**



## RECONNAISSANCE

C'est avec de la reconnaissance que j'ai envie de partager mon expérience, en ce beau dimanche, après avoir lu un article de notre délégué qui se prépare à partir à la conférence ! c'est très stimulant de voir cette famille élargie et cette passion!

Je ne savais pas au départ dans toute la grandeur de société, ce dans quoi je m'embarquais! Pour commencer, j'ai simplement pensé que dans les étapes, il y avait quelque chose à essayer...Puis, en faisant mes réparations, écrit des lettres, poser les actions proposées (en me disant;

pourquoi pas?) (Je n'avais plus d'espoir) À ma grande surprise, à force de discipline, mêmes prières, pratique d'humilité ; j'ai senti une légèreté que je n'avais jamais ressentie auparavant !!

Cette légèreté m'a amené à servir dans mon groupe d'attache du départ. Le café (perso, je trouvais ça ridicule) et me suis surprise à me sentir utile, les gens en veulent du café! Je sentais un sentiment d'appartenance! Je n'avais jamais senti ça non plus!

Ensuite, ont été les expérience d'animer, d'accueillir le nouveau, secrétaire, marraine de groupe, parallèlement j'ai fait des années de laisser des vignes et des listes de meetings dans des salles d'attentes dans nos Laurentides. Tellement, que lorsque j'ai pris le poste de représentante de La Vigne au district, mon garçon m'a dit ; Ben voyons maman, ça fait longtemps tu fais ça !! J'ai fait 2 ans à répondre à la ligne d'appel. Soit pour besoin d'écoute, d'information, même des professionnels qui appellent (c'est très valorisant et je tenais à donner la bonne info, tenais à la réputation de ce beau mouvement). Tout a été de très belles expérience, valorisantes, servir, transmettre, sentiment d'unité, d'appartenance, apprendre l'humilité, l'humilité d'apprendre. Merci de me permettre de faire partie de votre famille!

**Hélène B. RDRA 90-04**

## OFFRE D'UNE IMPLICATION ENRICHISSANTE COMITÉ DES PUBLICATIONS - RÉGION 90



La Région 90 est à la recherche d'un(e) membre comme adjoint(e) au comité des Publications.

**Viens rejoindre l'équipe la plus formidable de la Région 90!**

Si tu as à cœur les publications des A.A. et que tu as envie de partager ton expérience avec les membres, ce comité est pour toi.

Voici les rencontres auxquelles tu seras invité(e) à participer. En dehors de ces rencontres, le temps d'implication est au minimum.

- Participation aux réunions du comité régional (6 réunions par année)
- Participation aux assemblées générales (2 réunions par année) (tenue du kiosque des publications)
- Participation à la journée de bienvenue (tenue du kiosque des publications)
- Participation au rassemblement provincial
- Participation aux réunions des présidents de comité (6 réunions par année)
- Participation au congrès des centres de détention (tenue du kiosque des publications)
- Animation des réunions du comité des publications lors des réunions parallèles (2 rencontres incluses dans les réunions du comité régional)
- Participation à l'organisation des sessions d'échanges de vue tenues en virtuel (nouveau : environ 2 rencontres en ZOOM)
- Participation aux différents congrès de la région sur demande (tenue du kiosque des publications)

**Pour plus d'information, écris-moi à : [publ@aa90.org](mailto:publ@aa90.org)**

**Nadine C., Présidente, Comité des publications, Région 90**

## SERVICES OFFERTS À LA RÉGION 90

Le RSG : un poste clé chez les AA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cette séance d'information s'adresse à toutes les personnes qui ont une fonction de RSG, RSGA ou qui pensent le faire. Tout membre AA intéressé par les services chez Alcooliques anonymes est bienvenu.</li></ul>
Le Groupe des AA... Là où tout commence.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cette séance d'information s'adresse à toute personne qui est intéressée par le fonctionnement du groupe dans l'esprit d'Alcooliques anonymes.</li></ul>
Les Douze Traditions- Synthèse de l'Expérience des AA	<ul style="list-style-type: none"><li>• « Nos traditions sont des guides vers de meilleurs façons de travailler et de vivre » Bill W.</li></ul>
Les 12 Douze Concepts des services mondiaux...	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cette séance d'information nous aide à mieux comprendre le fonctionnement et la structure d'Alcooliques anonymes.</li></ul>
Les finances! Où va l'argent?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cette séance d'information va nous permettre de mieux comprendre l'importance de la septième tradition et nous démontrer que l'alliance de l'argent et de la spiritualité vont de pair.</li></ul>
Rôle du RDR	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le RDR est le lien essentiel entre le RSG de chaque groupe et la structure de service régionale, dont fait partie le délégué de la Région à la Conférence des service généraux.</li></ul>
Sessions d'information	<ul style="list-style-type: none"><li>• La mission est de faire connaître la structure des AA, et répondre aux besoins des membres, des groupes et de la Région dans le but de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore tel que décrit dans la 5e tradition.</li></ul>

Services offerts par la Région et disponibles pour vos districts. Pour plus d'information, contactez la présidente de la Région.

Courriel : [pres@aa90.org](mailto:pres@aa90.org)