

# L'HÉRITAGE



<b>Éditorial</b>	<b>P-2</b>	<b>Ronald L., Président, Comité</b>	
<b>Danielle S., Secrétaire, Région 90</b>	<b>P-3</b>	<b>traitement &amp; accessibilité et des</b>	
<b>Daniel B., Secrétaire-adjoint, Région</b>	<b>P-3</b>	<b>communautés éloignées, Région 90</b>	<b>P-17</b>
<b>90</b>	<b>P-4</b>	<b>Martin L., Président Comité La Vigne</b>	
<b>Jocelyn P., RDR 90-01</b>	<b>P-5</b>	<b>AA</b>	<b>P-18</b>
<b>Jocelyne N. Archiviste, Région 90</b>	<b>P-6</b>	<b>Réal B., RDRA, district 90-24</b>	<b>P-19</b>
<b>Erick R., Membre AA du 90-15</b>	<b>P-7</b>	<b>Stéphane D. Résident, Centre de</b>	<b>P-20</b>
<b>Paulo, Résident, Centre de détention</b>	<b>P-8</b>	<b>détention</b>	<b>P-20</b>
<b>Lynda B., Déléguée, Panel 56</b>	<b>P-9</b>	<b>Debbie L, Déléguée P-74, Région 90</b>	<b>P-21</b>
<b>Yves G., Président, Comité des Centres</b>		<b>Jean-Marc B. Vice-Président Région 90</b>	<b>P-22</b>
<b>de détention, Région 90</b>	<b>P-13</b>	<b>Annonces CI 2025 et grande fin de</b>	
<b>Richard B., Délégué, Panel 60</b>	<b>P-13</b>	<b>semaine AA à la Région 90</b>	<b>P-23</b>
<b>Nathalie R., Présidente, Région 90</b>	<b>P-16</b>	<b>Services offerts à la Région 90</b>	<b>P-24</b>

## ÉDITORIAL



### **Le bulletin L'Héritage pour passer de belles fêtes.**

Ça y est, nous y arrivons... encore cette année, à cette période des Fêtes tant attendue pour certains et remplie de peur pour d'autres.

À mes débuts, j'avais trois mois rendue aux Fêtes et j'avais eu un accident d'auto juste au début de décembre. J'avais une jambe dans le plâtre et un carcan au cou. Avec mes béquilles, je réussissais quand même à aller aux réunions d'AA, mais je ne pouvais pas conduire mon auto, alors j'ai dû demander de l'aide. J'ai eu des membres qui sont venus me chercher pour faire toutes les réunions que je voulais. J'ai réalisé avec le temps qu'en demandant, j'avais donné l'opportunité à des membres de servir AA. Sans eux, je n'aurais pu faire de réunion et avec seulement trois mois d'abstinence et la période des fêtes qui arrivait à grands pas, je ne sais pas ce qui aurait pu m'arriver. J'étais fragile et ma Puissance supérieure le savait très bien. Les opportunités se sont présentées à moi et tout ce que j'avais à faire, c'était de dire OUI. Puis, sur la table de la réunion, il y avait le Bulletin Héritage de l'automne qui nous parlait du difficile temps des fêtes pour certains. Je partage le texte avec vous, mais sans les images.

Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses. Les réceptions des fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux

membres. Mais beaucoup d'entre nous ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui nous permettront d'être joyeux et sobres. Renseignez-vous sur les activités projetées pour le temps des Fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous. Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous pour répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central, transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques dans un hôpital. Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café. Gardez à portée de la main votre liste téléphonique des membres des AA. Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre. N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses quand vous buviez ? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être. Si vous devez aller à une réception où il y a de l'alcool et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre, ayez des bonbons à votre portée. Vous n'êtes pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un « engagement important » que vous devrez respecter. Allez à l'église, n'importe laquelle. Ne restez pas inactif, à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu: lisez, visitez

des musées, marchez, écrivez à vos amis. Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes. N'oubliez pas - 'un jour à la fois' Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour « Après avoir connu... » Inutile de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà.

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



## **BRAVO À TOUS CEUX QUI ONT OSÉ DIRE OUI !**

Bonjour chers lecteurs du Bulletin l'Héritage. Mon nom est Daniel B., et je suis un alcoolique. En tant que membre des Alcooliques anonymes, j'ai eu l'occasion d'apprendre, de grandir, et de me rétablir grâce à notre programme qui m'a sauvé et qui a transformé ma vie. Je vous écris aujourd'hui pour exprimer ma gratitude envers tous ceux et celles qui s'impliquent dans notre mouvement, ainsi que pour féliciter les nouveaux serviteurs récemment élus dans nos groupes et districts.

Les mois d'octobre et de novembre marquent souvent, dans nos groupes et

nos districts, la période des élections de nouveaux serviteurs. Pour beaucoup, lever la main et dire « oui » à un nouveau poste de service est un acte de courage. Cela demande non seulement du temps, mais aussi une volonté de redonner. Prendre un engagement au sein des AA, c'est reconnaître tout ce que l'on a reçu et vouloir le transmettre aux autres.

À ceux qui ont dit « oui », un grand bravo! Par votre engagement, vous témoignez d'une profonde gratitude envers notre mouvement. En acceptant de servir, vous ne faites pas qu'aider les autres ; vous vous offrez aussi une nouvelle occasion de croissance et de guérison personnelle. Chaque engagement dans les AA nous apprend quelque chose sur nous-mêmes et nous rapproche des principes de notre programme de rétablissement.

Pour ceux qui hésitent encore à s'engager, rappelez-vous que le service fait partie de notre rétablissement. Parfois, le simple fait de lever la main peut sembler intimidant, mais c'est aussi un moyen de faire partie de quelque chose de plus grand que nous-mêmes et de sentir notre appartenance au mouvement. Comme j'ai déjà entendu et répété, si tu attends d'être prêt à cent pour cent, tu ne diras jamais « oui »!

Je partage avec vous le dernier paragraphe d'un texte sur le leadership écrit par Bill W., reproduit dans Le Manuel du Service, page 37, que je vous encourage à lire au complet : « Un leader doit souvent faire face à des critiques sévères, parfois pendant de longues périodes. C'est un test décisif. Il y a toujours la critique constructive, de la part de nos amis, bien sûr. Nous devrions toujours les écouter attentivement et

accepter qu'ils nous fassent changer d'avis, totalement ou partiellement. Souvent aussi, nous devons indiquer notre désaccord et tenir à nos idées sans perdre leur amitié ». *Le leadership chez les AA : un besoin tellement vital* (Tiré d'un article de Bill W. paru dans le Grapevine en avril 1959.)

Merci à vous tous pour votre engagement et votre dévouement dans notre chemin vers la sobriété. Ensemble, nous portons le message d'espoir pour permettre à un ivrogne qui titube à nos portes de trouver la solution qui a transformé nos Vies.

Avec gratitude et respect,  
**Daniel B.**  
**Secrétaire-adjoint, Région 90, Nord-Ouest du Québec**



## FONCTION DE SECRÉTAIRE À LA RÉGION 90

Je suis en fonction depuis 11 mois et j'adore ma tâche de service. Des membres de confiance m'ont encouragée à prendre cette fonction. Ils m'ont dit : « Nous, on te voit à cette place, Danielle. » Je sers dans le mouvement depuis mes débuts dans Alcooliques anonymes. J'avais le désir de continuer à m'impliquer, où ? là où ma Puissance

supérieure m'enverrait. Les membres votants de la région 90 m'ont élue secrétaire. J'avais bien sûr consulté les tâches à accomplir en tant que secrétaire, ainsi que les réunions où je me dois d'être présente. Je fais partie des membres du bureau de la région 90. Je suis beaucoup plus impliquée en donnant mon opinion avec mes coéquipiers. Je ne suis pas seulement une secrétaire qui prend des notes. Je participe à servir dans l'unité la région 90 avec six autres membres exceptionnels. J'ai découvert d'autres tâches qui me sont attribuées. Le poste de secrétaire chapeaute le comité du bulletin l'Héritage de la région 90. Donc, je collabore avec ce comité à la révision des textes en respectant les 36 principes d'Alcooliques anonymes. J'ai dû me familiariser avec des fonctions de Word que je ne connaissais pas. Et je continue encore à apprendre avec une marraine de service. Je ne m'imaginais pas le nombre d'heures que j'accorderais à ma tâche. J'y mets beaucoup de mon cœur, j'adore ce que je fais pour aider l'alcoolique qui souffre. Dieu me donne l'énergie, le temps et la motivation d'accomplir ma tâche de mon mieux.

**Danielle S.**  
**Secrétaire, Région 90, Nord-Ouest du Québec**



## UNE BELLE AVENTURE SE TERMINE...UNE AUTRE COMMENCE

Déjà deux années qui se terminent comme RDR! À un certain moment, ça me paraissait comme une éternité. Je me sentais dépassé par la tâche, j'étais atteint du syndrome de l'imposteur. Je naviguais seul contre vents et marées et je cherchais le chemin désespérément. Il

faut dire que mes attentes étaient élevées envers moi-même. Mes attentes, mon ego! Lors d'une discussion avec un des RSG d'expérience du district, il m'a fait comprendre ceci : « Garde ça simple! Tes attentes pour toi ne sont pas les mêmes que nous. Ne sois pas trop rigide envers toi. » Le soutien et l'amour des membres de notre district m'ont donné des ailes pour continuer ce magnifique défi.

Comme je le dis souvent, je suis tombé RDR par accident. J'allais représenter un groupe pour un soir. J'ai fini cette soirée avec cette tâche. À ce moment-là, j'étais en arrêt de travail et en dépression. J'ai entendu ces mots à cette réunion: « Si tu vis des difficultés dans ta vie, ne pense surtout pas que tu ne peux pas servir. C'est peut-être le service qui te sortira de cette souffrance. » Cette personne aurait pu sortir n'importe quoi pour promouvoir le service. Ces mots me parlaient tellement. J'ai finalement levé la main. J'ai reçu la confiance du district 01 pour les servir du mieux que je le pouvais. « *Soudainement nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.* »

Lorsque j'ai baissé mes attentes, c'est devenu plus facile pour moi. Je me suis fait un parrain de service dans ma deuxième année. Il a toujours répondu présent quand j'avais des doutes ou des questionnements. Ça rendu ma tâche plus facile. Savoir que je pouvais compter sur quelqu'un d'expérience m'a beaucoup rassuré. Plus j'avais dans mon mandat, moins je me sentais seul. J'ai fait de belles rencontres. Des personnes passionnées par le service. Je retiens beaucoup plus de positif dans ce parcours que de négatif.

Aujourd'hui, je ne crois plus que je suis devenu RDR par accident. Je crois que

Dieu m'a placé là pour de bonnes raisons. Je devais être là! Le service me permet de me décentrer de moi-même. En servant les autres, je remets mon égo à sa place. Je ne lui permets plus de prendre toute la place. Par la bande, ça me fait du bien. N'est-ce pas merveilleux ? Au moment d'écrire ces lignes, je ne sais pas où le service va m'amener. J'ai levé ma main pour d'autres défis! Je fais confiance à Dieu, car il sait où je dois être! Une chose est sûre, j'ai repris le goût de servir comme à mes premières années dans le mouvement. C'est avec le Nous que nous grandissons vraiment. Merci d'avoir passé dans ma vie, vous l'avez rendue meilleure! Le service m'a tellement fait grandir. J'ai retrouvé Dieu grâce au service. Heureusement que Dieu a toujours été là pour moi.

**Jocelyn P.**  
**RDR 90-01**



## LES ARCHIVES DE LA RÉGION 90

Bonjour vous tous et toutes,

J'ai le plaisir et la responsabilité d'agir comme votre archiviste à la Région 90. J'ai l'opportunité de rencontrer plusieurs d'entre vous lors de vos congrès où lors des assemblées générales. J'aimerais vous parler de mon parcours en débutant par la Forum territorial qui se tenait à Ottawa où les membres du Bureau des

Services généraux (BSG) , AAWS et le Grapevine viennent nous informer et nous présenter différents rapports ainsi que des ateliers. Cette fois-ci il y avait du nouveau, les Archives de différentes régions pouvaient présenter leurs archives avec celles du BSG et donc nous avons eu la possibilité d'apporter une petite partie de nos archives. Ce fut très agréable de voir des membres d'autres provinces, de l'Ontario ou de la Nouvelle Écosse s'intéresser à nos documents. Mais avant de devenir votre archiviste, mon beau voyage dans les services a débuté à mon arrivée dans une salle de réunion où, après quelques semaines, je faisais le café, guidée par une membre du groupe, groupe qui est toujours mon groupe d'attache depuis plusieurs 24 heures. Après avoir été secrétaire et avoir fait l'accueil plusieurs fois, notre RSG m'a proposé de remplacer notre trésorier, qui occupait ce poste depuis plusieurs années. Ainsi, de fil en aiguille, je me suis retrouvée impliquée dans notre beau congrès des districts 90-18 et 90-08 pour ensuite me retrouver comme trésorière de notre district 90-18, RDRA et RDR. Vint ensuite mon élection comme trésorière de notre belle région où, encore là, j'y ai appris la tolérance et surtout la gratitude envers les districts, et donc les membres, qui sont si généreux et dont l'argent sert à aider l'alcoolique qui souffre encore. De là je vous ai servis au Bulletin Régional et, depuis près de 10 ans, comme votre archiviste à la Région 90. Pendant toutes ces années à vous servir, j'ai tellement appris autant sur moi-même que sur les services et leur importance. Je vous incite à servir votre groupe ou district selon vos capacités et ainsi découvrir tout l'amour que AA vous réserve. N'ayez pas peur, je suis passée par là, à me demander : Qu'est-ce que je

fais là? Je n'aurai jamais la force de faire ça! Eh bien non, n'hésitez pas, si vous saviez tout ce que vous allez apprendre et surtout au café, où on rencontre tous les membres et ainsi faire la connaissance de nouveaux et nouvelles qui ont besoin de notre soutien.

Merci de me permettre de vous servir et ainsi apprendre à vous connaître.

**Dans l'amour et le service,  
Jocelyne N. Archiviste Région 90.**



## TENDRE LA MAIN À AA

Pendant trop longtemps, ma relation avec les Alcooliques anonymes a été à sens unique. Je prenais ce dont j'avais besoin : amitié, écoute, conseils, réconfort, café et parrainage, puis m'en retournais chez-moi. À cette époque, puisque je contribuais à la collecte, je ne me sentais aucunement en dette avec A.A. Dans mon esprit, il était tout naturel d'avoir sur ma route des membres et des salles de réunions pour m'accueillir et m'aider durant mon difficile et nécessaire cheminement vers l'abstinence. Après un certain temps, j'ai arrêté de faire des réunions pour me consacrer à ma carrière, ma vie amoureuse, mes enfants et ma course folle vers l'avoir, le succès et le prestige. 25 ans plus tard, je suis revenu à A.A. comme un mourant, un

mendiant. J'avais fait fausse route. J'ai compris qu'il me fallait passer du paraître, par être.

À l'approche de ma deuxième année d'abstinence, alors que je croyais être sorti de mon enfer, ma conjointe des 14 dernières années m'a quitté pour se réfugier dans les bras d'un ami commun. Inutile de vous dire que mon orgueil en a pris un coup. Je maudissais Dieu et le ciel. Sombrant dans une colère immense et envisageant la punir pour cet affront, j'ai failli boire pour qu'elle s'en veuille de m'avoir laissé. Mais Dieu veillait sur moi. Au moment où j'allais déboucher une bouteille de vin, ma fille ainée est entrée chez-moi et m'a supplié de ne pas boire. C'est à froid et avec vous que j'ai dû affronter cette rude épreuve. Mon parrain, pour me sortir de ma peine, m'a judicieusement suggéré de me dédier à l'alcoolique qui souffre encore. Je suis passé du « JE » au « NOUS ».

J'ai fait de l'accueil. J'ai fait du café. J'ai été responsable de la littérature et de l'accueil du nouveau. J'ai animé des réunions. J'ai partagé. J'ai été RSG de mon groupe d'attache et me suis occupé d'en organiser l'anniversaire/party de Noël. J'ai également assumé la responsabilité de la présidence du congrès du BCLB en 2022 dont le thème était *Le pouvoir du nous*. Alors que nous étions dans le dernier droit et que nous envisagions qu'il accueillerait des membres confinés depuis deux ans, de nouvelles mesures sanitaires nous forcèrent, à quelques semaines d'avis, à le faire de façon entièrement virtuelle. Un peu plus de 500 personnes, venant de partout au Québec, de l'Ontario, du Nouveau-Brunswick et même de France et de Belgique ont eu droit pendant 14 heures, de 10h à minuit, à des partages,

en soirée à l'animation d'un DJ en direct de chez lui et même d'un décompte d'abstinence des membres en ligne. Il m'a permis de voir qu'ensemble rien n'est impossible.

Après mon mandat de RSG, ne trouvant pas une nouvelle fonction, je me suis davantage occupé de mes filleuls. Grâce à mon parrain de service, j'ai assisté aux assemblées générales, forums territoriaux, parallèles, etc. J'ai acquis, via des réunions Zoom, une connaissance accrue de la structure de notre association, du Manuel de service et de nos Concepts. À travers la littérature, j'ai exploré l'extraordinaire histoire de nos fondateurs qui nous ont légué cette fraternité dont la dimension est mondiale. J'ai même eu la chance de me recueillir sur la tombe de Bill à East Dorset, au Vermont, et celle du Dr. Bob à Akron, en Ohio. Une expérience émouvante et inspirante.

Suivant les conseils de nos mentors et l'exemple de mes parrains lorsque j'entre dans une salle de réunion bondée, il n'est pas rare que je fasse le tour de celle-ci pour en saluer tous les membres et j'identifie cette personne assise en retrait des autres. En l'espace de quelques questions parfois anodines, les yeux dans les yeux, elle me raconte sa vie, ses déboires et ses défis. Et moi, si elle est réceptive, je lui parle de mon cheminement, de mes trucs et des gestes que j'ai posés qui me permettent de m'en sortir. La magie d'AA opère et un lien se tisse.

Aujourd'hui, mon but n'est pas de briller par ma présence, mais d'être un humble serviteur là où AA a besoin de moi. Le service est pour moi la manière la plus efficace, la plus directe et la plus sûre

d'intégrer complètement ce mode de vie à la fois si simple et si difficile pour un alcoolique qui autrefois ne se souciait de rien, ni de personne. Avant, je ne savais que mourir à petit feu ; grâce aux AA j'apprends à vivre un jour à la fois. Il est écrit que nous sommes tous les maillons d'une chaîne et sachant que celle-ci est aussi solide que le plus faible de nos maillons, je m'efforce, à ma façon, de solidifier le mien et celui de mes frères et sœurs alcooliques. Telle que notre déclaration de responsabilité nous le dicte, je veux que la main des A.A. soit toujours là et de cela, je suis responsable.

**Erick R.**  
**Membre du district 90-15**



## L'IMPLICATION À L'INTÉRIEUR DES MURS

Le fait de redonner et d'amener des membres à s'impliquer me fait du bien. Je m'appelle Paulo et je suis un alcoolique. Je m'implique en recrutant des membres à l'intérieur des murs. J'y suis depuis 34 ans. Étant moi-même sobre depuis 18 ans, j'adore faire Alcooliques anonymes et y consacrer le plus de temps possible.

J'ai maintenant la chance de faire des *réunions* à l'intérieur des murs, mais aussi dans les groupes à l'extérieur et je

veux aussi m'y impliquer en faisant des lectures et en accueillant les gens à la porte. Pour le moment, je suis rendu là et je suis de mieux en mieux avec AA.

**Paulo membre d'Alcooliques anonymes. Résident à l'établissement de la montée St-François.**



## LE RÔLE DU RSG

*Bonjour je vous reproduis une présentation que j'ai faite en mai 2005 et, qui, à la demande des membres présents à cette générale, avait été publiée dans le Bulletin L'Héritage et, comme vous le constaterez, elle est toujours d'actualité !!*

Le rôle du Représentant auprès des Services généraux. Je me trouvais dans un dilemme. Est-ce que je me sers de la documentation et des brochures qui traitent de ce sujet ou est-ce que je parle de ce que nous constatons au sein de notre région concernant le rôle du RSG.

J'ai choisi d'essayer de nous conscientiser comme membres de la Région 90 de notre responsabilité de transmettre l'information.

**Nous avons tous entendu les phrases comme :**

- ❖ Le RSG est le chien de garde des Traditions,
- ❖ Le RSG est le porte-parole du groupe,

- ❖ Le RSG est le lien entre le groupe et le district,
- ❖ Le RSG est le Boss du groupe et combien d'autres...

Est-ce que ces phrases ont un sens pour nous ou est-ce de la répétition ?

- ❖ Est-ce que je répète gratuitement ce que j'entends ?
- ❖ Est-ce que je me donne la peine de me renseigner avant de transmettre l'information ?
- ❖ Est-ce que, par manque de confiance, j'imité mon prédécesseur, croyant qu'il détenait la vérité dans sa manière de faire ?
- ❖ Est-ce que je fais mon temps ou ma fonction ?

**Souvent, dans nos groupes, le RSG prend la parole pour dire:**

- ❖ Qu'il n'a rien de spécial,
- ❖ Qu'il a été très occupé cette semaine et n'a rien préparé,
- ❖ Que le groupe va bien
- ❖ Il demande aux membres de ramasser leur pied carré
- ❖ Il demande aux membres de garder le silence durant le partage. Si c'est ça, un gardien des Traditions et le lien entre le district et le groupe, on a de grandes questions à se poser.

Le mouvement des Alcooliques anonymes existe depuis 70 ans (presque 90 aujourd'hui), il est triste de constater qu'on n'a pas plus à transmettre dans nos groupes.

La littérature AA est pleine d'information à transmettre.

Bill a écrit que nous, les alcooliques, ne pouvons-nous isoler, c'est très néfaste pour nous et pourtant, un groupe ne devient-il pas isolé lorsque l'information

l'associant à la grandeur du Mouvement n'est pas transmise ?

**Et que dire des phrases :**

- « Chaque groupe est autonome »
- « La conscience de groupe a décidé »
- « C'est libre, AA »

Un groupe ainsi isolé est définitivement autonome, mais participe-t-il à la croissance du Mouvement à l'intérieur de la structure? Est-ce que le but commun d'AA passe en premier ou est-ce la volonté déchaînée de quelques membres autoritaires et imposants ? La 4<sup>e</sup> Tradition serait à relire, car elle ne dit pas que chaque groupe est autonome mais bien : « chaque groupe DEVRAIT être autonome »

Une conscience de groupe est-elle toujours bien informée des principes et de la structure d'AA avant de prendre une décision ?

Nous vivons un phénomène de gens pressés : on n'a pas le temps et on ne prend pas le temps de **penser, méditer penser**, vous savez, ces beaux slogans que l'on dit au nouveau de mettre en pratique !

Cherchons-nous à consulter des gens qui vont nous donner la réponse que nous voulons ou avons-nous une ouverture d'esprit face à une opinion différente basée sur les principes et la structure d'AA ?

L'autonomie du groupe ne s'évalue pas par sa capacité de payer la salle, le café, la littérature et même un buffet, mais selon sa capacité d'assumer sa responsabilité vis-à-vis des services qu'il reçoit du district, de la région et du BSG. Encore là, Bill W a écrit que nous devons devenir responsables financièrement.

Le BSG peut vous sembler très loin de votre groupe, mais il y accède directement par la pochette du RSG qu'il expédie

gratuitement à tous les nouveaux RSG, par la panoplie de brochures sur les services, par les Forums territoriaux et spéciaux, par sa disponibilité à répondre à toute question que vous lui adressez.

Notre 4<sup>ième</sup> Tradition, dit que chaque groupe devrait être autonome, effectivement mais, comme chacune de nos Étapes, elle a une deuxième partie qui dit : **Sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.** Notre Méthode nous dit que **les demi-mesures ne nous ont rien donné, nous étions à un point tournant de notre vie.** Alors pourquoi pratiquer les demi-mesures dans le relèvement du groupe et du Mouvement. N'est-ce pas le mettre en situation fragile ? Les demi-mesures ne peuvent pas être bénéfiques, que ce soit dans notre relèvement personnel ou au sein de la responsabilité que nous avons envers le Mouvement.

J'aimerais vous citer un **extrait reproduit de la brochure L'Héritage du Service chez les AA par Bill W., avec la permission de AA World Services Inc.**

**Le Rétablissement, l'Unité et le Service, voilà les trois éléments de l'Héritage que les fondateurs et premiers membres du Mouvement ont légués à tous les membres des AA à St-Louis, en 1955, au congrès du 20<sup>ième</sup> anniversaire des AA; le docteur Bob était déjà décédé. Mais Bill W a parlé en son nom, en celui des autres pionniers et en son propre nom quand il a confié à tous les membres la responsabilité de l'avenir et de la croissance d'AA.**

Dans cette même brochure, Bill écrit :

*Jusqu'en 1950 les services centraux étaient devenus l'occupation exclusive de quelques membres de la première heure, d'un petit nombre d'amis non-alcooliques, du Dr Bob et de moi-même. Pendant toutes ces années de l'enfance du Mouvement,*

*ces pionniers ont assumé leur rôle, qu'ils s'étaient donnés eux-mêmes, de responsables du Mouvement des Alcooliques anonymes.*

Il continue avec un Titre : **Une association prête à se prendre en main.** Et il enchaîne avec le texte suivant :

*Nous avons alors compris que le Mouvement était sorti de l'enfance, que notre association avait la préparation et la capacité voulues pour prendre ces responsabilités à notre place.*

Comme résultat de ces réflexions, la responsabilité de notre Mouvement fut remise aux membres par le biais de la création de la Conférence représentative de ses membres. La Conférence, c'est la voix de nous tous et cette voix commence par les membres de votre groupe. La fonction du RSG est de transmettre ce message.

Nous sommes les premiers à nous vanter de la grandeur du Mouvement, à savoir qu'il est dans presque tous les pays du monde et nous sommes introvertis quand vient le temps de voir la relation de notre groupe avec ce Mouvement mondial. Introverti veut dire centré sur nous-mêmes, sur notre groupe.

Nous sommes bien loin du bien-être commun du Mouvement lorsque les priorités du groupe sont :

- ❖ De ne lire que trois Traditions parce que c'est trop long,
- ❖ De combler les postes avec des membres qui n'ont pas les qualités requises ou le temps d'abstinence demandé parce qu'on espère que ça va être bon pour eux,
- ❖ Entretenir des discussions et des discordes à l'intérieur de notre groupe qui sont des guerres de personnalités.
- ❖ Des réunions d'affaires vite faites et sans souci du bien commun du

Mouvement parce que nous sommes pressés, il est tard !!!

- ❖ D'accepter que des membres dérangent dans nos réunions sous prétexte qu'il est rendu là et que c'est correct.

### **Tout n'est pas nécessairement correct dans AA.**

Si nos fondateurs avaient été aussi pressés que nous le sommes, nous serions probablement tous morts aujourd'hui ou dans un asile. Parce que tout n'est pas correct dans AA, les Traditions ont vu le jour par suite d'expériences vécues qui étaient néfastes pour le Mouvement.

On nous parle de conscience de groupe qui a décidé ceci ou cela; cette conscience était-elle bien éclairée ou dirigée par quelques membres imposants et avec du temps ?

Comment peut-elle être éclairée lorsqu'elle est tournée vers elle-même et non vers le reste du Mouvement ?

Un RDR est une personne ressource à qui s'adresser lorsqu'on est dans l'incertitude. Son rôle même est de transmettre l'information et de s'informer s'il ne peut répondre à vos questions. Le RDR est au service du district. Votre RDR est le RSG du groupe qui s'appelle District.

Il est de la responsabilité de chaque RSG de voir à ce que son district ne soit pas coupé ou isolé de la structure du Mouvement par un RDR qui ne transmet aucune information. Combien de fois on entend, aux réunions de district, le RDR dire qu'il est allé à sa réunion à Lafontaine (aujourd'hui à Laval) et qu'il n'y a rien eu de spécial. En passant, la réunion à Lafontaine (Laval) s'appelle une assemblée du Comité Régional. S'il n'y a rien de spécial de transmis à ces réunions, alors on insinue que l'argent que chaque

membre a contribué à vos collectes n'est pas utilisé pour le bien commun d'AA.

Aussi bizarre que cela puisse vous sembler, ces services sont directement reliés à la 7<sup>ème</sup> Tradition. Chaque contribution donnée par vos membres de groupe est la source des services offerts dans le but d'accomplir la tâche confiée à tous les membres par nos pionniers, **la responsabilité de l'avenir et de la croissance d'AA.**

Tout est relié dans la structure d'AA. Dans le même sens, notre délégué est le RSG de notre groupe qui s'appelle Région 90. Que serait notre réaction si ce dernier allait à la Conférence des Services généraux pour dire que dans sa Région il n'y a rien de spécial, tous les postes sont comblés et qu'il revenait et vous présentait un rapport sur la Conférence du style : *il n'y a rien eu de spécial, moi les services ça me fait grandir et j'apprends beaucoup.*

De même si moi ce matin j'avais pris la parole pour vous dire : « Je n'ai rien préparé, car j'ai eu une grosse semaine, et que j'ai vécu des hauts et des bas mais je n'ai pas bu grâce aux services »

Tout cela pour vous dire que la phrase typique pour faire taire le monde : « C'est libre, AA » s'applique à notre relèvement personnel et que cette liberté devient restreinte lorsque nous acceptons de servir, nous avons une responsabilité face au bien commun et à la croissance du Mouvement. Nous avons un rôle à accomplir au sein du Mouvement.

Les thèmes des dernières Conférences ont été: (2003-2004-2005)

« VIVRE LES PRINCIPES DES AA PAR LE PARRAINAGE »

« NOTRE UNICITÉ DE BUT, PIERRE ANGULAIRE DES AA»

« LES BASES DE NOTRE GROUPE D'ATTACHE, LE RÉTABLISSEMENT,

L'UNITÉ ET LE SERVICE »

Voilà le message que le RSG doit transmettre afin d'inciter les membres du groupe à être en action au sein du Mouvement. La survie même du Mouvement en dépend. Le nouveau venu n'est-il pas la relève des années futures ?

Je répète souvent qu'Alcooliques anonymes est un principe, une philosophie et que, par lui-même, ce n'est qu'un rêve, il n'existe pas. C'est nous, comme membres, qui lui donnons la vie, son existence dépend de chacun de nous, nous devons être dans l'action et en prendre soin. Notre Mouvement ne se régénère pas par lui-même, il faut arrêter de prendre et commencer à remettre afin qu'il survive pour ceux qui en auront besoin lorsque nous ne serons plus là, c'est notre rôle de leur préparer le chemin comme nos pionniers l'ont fait pour nous.

Pour terminer, j'espère vous avoir transmis un peu de mon amour du Service et du Mouvement et je vous invite à ne jamais avoir peur de poser les questions qui doivent être posées même si vous savez que vous pouvez avoir des réactions négatives. **N'est-ce pas ce que je viens de faire ?**

**Lynda B.**

**Déléguée Panel 56 Région 90. (2006-2007)**

**Représentante groupe Zoom "Les Services en tête à tête " (2004)**



## CONGRÈS DES CENTRE DE DÉTENTION

Bonjour mon nom est Yves, je suis alcoolique.

Samedi, le 9 novembre dernier, se tenait le 46<sup>ième</sup> congrès des centres de détention, à l'école Laval Junior. Dès 7h00 le matin, l'équipe de bénévoles se mettait en branle pour faire de cette journée un événement magique.

Plusieurs de ces bénévoles sont là depuis quelques années; quel divin moment de les voir monter la salle aussi rapidement pour que cet événement soit prêt dès l'ouverture!

Dix détenus (membres intérieurs) du B-16, (600, Montée-St-François) étaient présents au congrès de 9h00 à 20h00. Ils furent contents de l'accueil des membres AA, et de leur encouragement à continuer notre merveilleux programme de rétablissement.

Merci, chers membres AA, d'être venus en si grand nombre pour supporter cette noble cause.

Merci à cette formidable équipe du congrès des centres de détention qui, année après année, s'investit pour faire de cette journée un événement tout simplement merveilleux.

Le 31 décembre, je terminerai mon mandat de deux ans comme président du comité des centres de détention.

Merci au comité régional du 2 décembre 2022 de m'avoir entériné à cette fonction; de tous les postes de serviteurs que j'ai occupés, c'est celui que j'ai le plus aimé.

Merci à mon adjoint et ami, son soutien, sa disponibilité, son humour, sa présence à mes côtés, furent une joie et un immense plaisir.

Un divin merci, chers membres que j'ai eu l'occasion de côtoyer.

Je continuerai à servir à l'intérieur des murs, comme co-parrain au groupe L'ESPÉRANCE du B-16 (600, Montée St-François).

Quelle expérience spirituelle je vis toutes les semaines! Merci, messieurs à l'intérieur des murs, de votre bel accueil, et de votre présence, merci pour tout le bien que vous me procurez.

Amour et service,

**Yves G**  
**Président du comité des centres de**  
**détention**  
**Région 90 Nord-Ouest du Québec**  
**cdet@aa90.org**



## L'UNITÉ

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, RDR, vice-président de la région, président de la région, délégué adjoint et délégué panel 60, et comme administrateur territorial de l'Est du

Canada, de 2014 à 2018 et directeur AAWS de 2015 à 2018.

Chacun des serviteurs élus, à quelque niveau que ce soit, a 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 que vit la société et peut-être plus que jamais, nous devons 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 A.A. 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. Il faut accepter et respecter la conscience de groupe qui nous dit ce qui est le meilleur pour les alcooliques anonymes, pas ce qui est le meilleur pour nous-même, même si je sais que parfois les personnalités passent avant les principes.

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. Il y a 35 ans, quand j'allais dans une salle de réunion et que je voyais 40 autos dans le stationnement, il y avait probablement 160 personnes dans la salle. Aujourd'hui, quand il y a 40 autos, 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 au jour où nous sommes arrivés à A.A. 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 A.A. était là. A.A. 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-mesurables pour notre Mouvement. Nous sommes tous membres de la Conférence USA/Canada. Pourquoi servons-nous ? Simplement parce qu'un jour, quelqu'un, quelque part, nous a donné de son temps pour nous donner la chance d'atteindre la voie de la sobriété. 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.

Par conséquent, un service, chez A.A., c'est tout ce qui nous aide à atteindre un alcoolique par la Douzième Étape elle-même, un appel téléphonique, une tasse de café et le travail du Bureau des Services généraux à l'échelle nationale et internationale.

La somme de tous ces services est notre héritage du Troisième Legs. Il s'agit d'une citation de notre co-fondateur Bill W. que l'on peut trouver dans : « les premières pages de notre *Manuel du Service chez les AA*, reproduit avec la permission d'AA World Services, Inc. » Il n'est pas toujours facile de servir les autres. Je peux même dire que parfois, c'est très exigeant. Je voudrais également dire que si vous voulez savoir où vous vous trouvez dans votre programme de rétablissement, servez A.A. dans la structure de service. Quand je parle à un nouveau, c'est tellement facile de voir que ma PS est en action. J'ai de la patience, de l'amour et de la tolérance envers les nouveaux. Mais il pourrait en être totalement différent lors d'une réunion de service incluant la Conférence des Services généraux et même le Conseil des services généraux !

Je voudrais vous citer un texte reproduit des Réflexions de Bill, *La tolérance nous*

*maintient sobres*, page 312 avec la permission d'AA World Services, INC. »

L'honnêteté envers nous-mêmes et envers les autres nous rend sobre, mais c'est la tolérance qui nous maintient dans la sobriété.

L'expérience démontre que peu de membres restent longtemps éloignés d'un groupe sous prétexte qu'ils n'aiment pas sa direction. La plupart reviennent et se conforment aux règles. Les autres changent de groupe ou en fondent un nouveau.

En d'autres mots, une fois qu'un alcoolique a pleinement réalisé qu'il ne peut se sentir bien tout seul, il trouvera une façon de se rétablir et de demeurer sobre en compagnie d'autres personnes. Il en a été ainsi dès les débuts des AA, et il en sera probablement toujours ainsi.

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 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 unifiés et par nos douze Concepts, nous transmettons le message AA à travers tous les corridors du temps à venir.

Je vais terminer en vous citant une petite histoire « reproduit de : *Le Langage du Cœur*, page 309, avec la permission d'AA World Services, Inc. » C'est l'histoire d'un groupe anglophone des AA du Japon. Ou plus précisément, c'est l'histoire de deux de ses membres, deux Japonais qui ne comprennent pas un

seul mot d'anglais. Il faut dire que les autres membres du groupe, tous anglophones, ne comprennent pas un traître mot de Japonais. La barrière linguistique est totale. Tout ce qu'ont probablement lu les deux Japonais, c'est une traduction des Douze Étapes. Depuis maintenant des mois, les deux Japonais n'ont pas manqué une seule réunion. Ils sont parfaitement abstinents. Ils sont assis dans la salle, le visage fendu d'un sourire radieux. Ils écoutent intensément chaque intervention ; ils se comportent comme s'ils comprenaient et savouraient pleinement chaque mot. Ces mots anglais ne veulent toujours rien dire pour eux ; pourtant ceux qui les disent et cette réunion signifient beaucoup pour nos deux Japonais. Nous savons tous pourquoi : les membres du groupe ne parlent pas qu'anglais. Ils parlent le langage universel d'une fraternité profonde et éternelle, le langage du cœur. « Reproduite avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Fournie gracieusement par les Archives du Bureau des Services généraux. »

En conclusion, quand devenons-nous des serviteurs 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 d'avoir la chance que chacun de nous avons eue?

**Merci de votre service à AA**

**Richard B., ancien délégué Panel 60  
Administrateur territorial Est du Canada  
2014-2018  
Directeur AAWS 2015-2018**



## LE TEMPS DES FÊTES

**Ces serviteurs...**

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. La période des Fêtes est à nos portes et plus que jamais, il faut se souvenir que notre objectif premier est bel et bien de tendre la main à l'alcoolique qui souffre encore et de transmettre le message.

Au moment où j'écris ces lignes, je ne peux m'empêcher de penser à tous les membres qui s'affairent présentement à finaliser les derniers préparatifs des événements spéciaux afin que

l'alcoolique qui souffre ne le fasse pas seul et isolé en cette période du Temps des Fêtes.

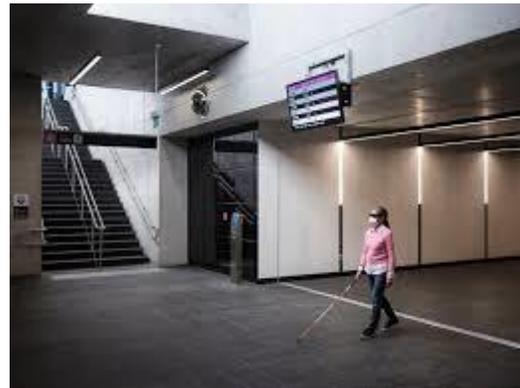
Certains de ces membres ont mis des centaines d'heures à s'assurer que tout se passera comme il se doit et sans trop de problème. Certains de ces membres ont participé à de nombreuses réunions où l'ordre-du-jour était inexact ou même inexistant, où aucun rapport écrit ne fut déposé, où le procès-verbal présenté était erroné, mais tout de même proposé et accepté, etc. Des heures et des heures pour faire l'achat et la préparation du café, préparer le buffet, signer le contrat pour la location de la salle, trouver un DJ, décorer la salle, trouver assez de bénévoles pour le bon déroulement de l'événement, etc. Certains de ces membres ne réalisent pas l'impact de leurs gestes, mais ils servent le Mouvement des Alcooliques anonymes! Ils ne participent peut-être pas aux réunions du comité régional, ni à la journée des Concepts, ni à l'ASTECA, mais ces membres servent. « ...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 fil qui a coûté quelques sous, une tasse de café... ». *Reproduit de 'Le Manuel du Service chez les AA et les Douze Concepts des Services Mondiaux' (édition 2021-2023), p.1, avec la permission d'AA World Services, Inc. »*

« Voici le temps d'offrir des cadeaux. Ceux d'entre nous qui connaissons les merveilleux cadeaux de la sobriété, la sérénité et la raison, avons une très grande responsabilité de voir à ce que ces cadeaux soient partagés - et généreusement - avec nos frères et sœurs qui sont dans le besoin et qui désespèrent. ». Extrait tiré du « *Box 4-5-*

9 – *Édition Mondiale – Nouvelles du Bureau des Services généraux des A.A »* (Vol.8 No.6, Édition des Fêtes 1975, p.1)

Je tiens à remercier ces membres qui servent sans compter leurs heures et qui s'assurent d'être là pour accueillir l'alcoolique qui souffre, le nouveau avec ses 24 heures tout comme celui avec ses 25 ans d'abstinence. Pussions-nous tous passer un Temps des Fêtes empreint de sérénité et de gratitude...

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



## AIDANTS

Bonjour,

Mon nom est Ronald et je suis un alcoolique et j'ai eu le privilège de vous servir comme président du comité du traitement et accessibilité, des communautés éloignées.

À ce comité, j'ai eu l'occasion de collaborer étroitement avec les districts et leurs représentants afin de créer une liste de noms pour les contacts temporaires appelés « les aidants ». Sans leur soutien, il aurait été extrêmement difficile de réussir cette tâche. Je souhaite donc exprimer ma gratitude pour leur soutien.

Maintenant, le travail n'est pas fini dans ce comité : il y a aussi l'accessibilité et les communautés éloignées. L'accessibilité est tout ce qui empêche un membre de faire une réunion des Alcooliques anonymes, soit par la langue, la culture, la géographie. C'est un défi auquel les AA devront faire face pour répondre aux besoins des demandes de membres aux besoins spéciaux. Notre déclaration de la responsabilité prend tout son sens ici. « 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. »

Le travail au sein d'un comité est essentiel au niveau de la région tout entière. Que ferions-nous sans comité de l'information publique, des centres de détention, des publications et des autres comités ? La rotation assurera une relève au sein de ses comités par l'aide de la table régionale qui s'assurera de trouver des serveurs de confiance.

Les comités collaborent étroitement avec les membres du bureau et je souhaite exprimer ma gratitude pour leur soutien tout au long de mes trois dernières années passées à ce comité, ainsi que pour le soutien de mon adjoint, qui est indispensable pour le bon fonctionnement du comité. Il est recommandé de consulter notre site Web et de consulter les informations fournies pour les comités, ainsi que les ressources disponibles pour soutenir les districts et les membres de tout comité. Grâce à l'arrivée du nouveau site qui facilitera la navigation, je vous recommande de le découvrir.

L'activité au sein d'un comité est extrêmement enrichissante et la rencontre avec les autres membres des comités rend l'expérience encore plus

conviviale et bénéfique. Je vous prie de ne pas hésiter à lever la main lorsque l'occasion se présentera à vous.

« En ces fêtes de fin d'année, je te souhaite de tout cœur que tous tes vœux deviennent réalité et que l'esprit de Noël t'apporte la pax et l'amour. Joyeux Noël et bonne année 2025. »

Merci de servir Alcooliques anonymes.

**Ronald L.**

**Président sortant du comité du traitement et accessibilité, et des communautés éloignées.**

**Région 90, Nord-Ouest du Québec**



## LA VIGNE AA

Martin, alcoolique en rétablissement. Bonjour à tous, chers membres et serveurs

Ma première année arrive à sa fin comme serveur à notre belle région 90 en tant que Président du comité de La Vigne AA.

Ça tellement passé vite, c'est ce qui m'a gardé sobre et qui me fait grandir à chaque fois. Pour l'alcoolique qui souffre, le 26 décembre 2024, cela va faire 8 ans d'abstinence continue et je remercie ma Puissance supérieure et surtout les services de la région 90 et mon implication. Je vais être de retour pour commencer ma dernière année au sein de la région 90 en janvier 2025.

N'oublie pas que c'est l'implication qui m'a sauvé.

**Martin L.**  
**Président, du comité de La Vigne AA,**  
**Région 90**



## MON EXPÉRIENCE...

Bonjour à tous, je suis un alcoolique imparfait en cheminement, mais toujours avec de bonnes intentions. Je suis privilégié de servir avec des membres du bureau et du district qui sont des êtres exceptionnels, eux aussi remplis de bonnes intentions. Je rends grâce pour ce climat d'harmonie, de camaraderie et de respect qui se vit ici. Ce mois-ci, j'ai assisté à diverses réunions dans le district, j'ai tenté de reconforter certains alcooliques en détresse à l'extérieur des réunions, j'ai fait des câlins à des détenus en santé mentale qui purgent des sentences à vie de pénitencier souvent parce qu'ils ont mélangé de l'alcool avec des pilules. Ils ont entendu des voix obsessionnelles leur demandant de tuer. Résultat : sentence à vie et plus aucune visite à part celles des membres des Alcooliques anonymes. Quel merveilleux mouvement qui tend la main gratuitement sans arrières pensées et sans attentes en retour!

Je souhaite maintenant vous parler de l'expérience que j'ai vécue samedi à l'Assemblée générale de la Région 90. J'ai particulièrement apprécié les

réflexions qui portaient sur un de nos trois legs : le SERVICE. Trois anciens délégués sont venus nous partager leur expérience. Pour les nouveaux dans AA, un Délégué représente la région à New York aux Services généraux. Il y a quatre régions au Québec et ici nous faisons partie de l'une d'elles : la Région 90.

Le message qui m'a beaucoup interpellé est celui d'un ancien délégué, qui nous rappelait que la seule raison pour laquelle chacun d'entre nous est assis à un poste... c'est pour accueillir l'alcoolique qui souffre encore. Quelquefois, c'est un nouveau, quelquefois, c'est moi, quelquefois, c'est toi. Il nous rappelle d'avoir un discours positif et d'arrêter de se plaindre à qui veut l'entendre qu'il n'y a pas d'implication. Il faut que nous soyons remplis de bonnes intentions et que notre service soit agréable afin que par notre attrait, les autres aient le goût de partager notre expérience de service dans la joie.

Il a raconté ses diverses expériences qui m'ont amenées à une introspection sur mon propre cheminement dans AA.

Il y a maintenant plus d'un quart de siècle, je venais d'arrêter de consommer, je m'étais réfugié dans un monastère plusieurs jours afin de calmer mes voix, mes angoisses, mes tremblements, mes obsessions, ma détresse psychologique, mentale, spirituelle et physique. J'essayais de réapprendre à bien manger et à dormir aux bonnes heures. Je demandais au moine bénédictin si un jour tout cet enfer allait arrêter. Il m'encourageait en me disant que ma Puissance supérieure veut que je sois heureux, joyeux et libre et que je pouvais dorénavant choisir d'écrire ce que je voulais sur la prochaine page du livre de ma vie.

Depuis ce temps, mon service est toujours empreint de cette expérience personnelle. Je me remémore toujours mon état d'esprit à cette époque lorsque je sers AA. Je prépare la salle, des tables, des chaises, du café, j'accueille avec un câlin et un sourire pour donner de l'espoir à celui qui n'en a plus.

Donc pour en revenir au monastère, j'ai assisté à un concert donné par un moine virtuose de l'orgue qui donne des cours partout sur la planète. Après ce concert, je suis resté seul dans l'église en tentant de prier et de me connecter à Dieu à genoux afin de calmer mes angoisses. À un certain moment, un homme en salopette de Jeans est venu laver tous les Prie-Dieu de l'église à genoux avec un sceau d'eau et lorsqu'il est passé près de moi, il m'a dit : « J'espère que nous ne vous dérangeons pas. » Je lui ai répondu : « Bien sûr que non. » (C'était un moine, ils parlent toujours en nous, eux et Dieu).

Plus tard dans l'après-midi, je suis allé au magasin du monastère. Ils y vendent du fromage, des CD de chants grégoriens et de concerts d'orgues et plusieurs autres choses. Il y avait une immense foule avec des caméras de télévision et des journalistes qui questionnaient le moine virtuose. C'était une Conférence de presse pour informer de ses prochaines prestations dans le monde. Tout d'un coup, il m'a regardé et m'a dit : « J'espère que nous ne vous avons pas dérangé. » C'ÉTAIT LE MÊME MOINE QUE CELUI QUI LAVAIT DANS L'ÉGLISE. Ce jour-là, j'ai compris ce qu'était le service dans l'humilité. Il faut avoir les pieds bien ancrés au sol pour pouvoir servir le plus grand nombre de membres.

**Réal B.**  
**RDRA, 90-24**



## MA PARTICIPATION DANS AA

J'ai repris les rencontres AA au centre de détention. Après plusieurs réunions, je trouvais que je pourrais peut-être m'impliquer un peu plus.

Ayant des talents dans les arts, j'ai refait le signe des AA avec le nom du groupe sur une plaque en bois et de la peinture. L'ancien était vieux et moitié détruit depuis plusieurs années. Je n'ai eu que des compliments sur cette œuvre que j'ai créée.

Une autre fraternité m'a demandé de faire quelque chose pour eux dans le même sens. J'ai reçu encore des compliments. Ces compliments étaient les bienvenus.

J'ai décidé de m'impliquer dans les lectures et la littérature. Je présentais la littérature à chaque réunion et trouvais un paragraphe spécial dans un livre pour le partager avec le groupe, avec un brin d'humour; les gars me trouvaient drôle, et mon message passait bien. Cette démarche me faisait faire de la lecture et comprendre le rétablissement.

Pour aller plus loin dans les lectures et leurs contenu, le RSG du groupe nous a fait part que nous pouvions écrire dans la Vigne un petit partage, et qu'il le transmettrait aux responsables de la parution, afin que notre histoire, sur un bout de notre parcours, paraisse dans la Vigne. Je me suis donc investi à écrire sur ma rechute qui, en même temps, m'a

aidé à faire des prises de conscience sur mes faiblesses.

J'ai reçu la Vigne de sept-oct. 2024 avec mon partage sous la rubrique *Derrière les murs*. J'étais fier de moi, et j'ai reçu beaucoup d'attention et de commentaires sur le sujet. Encore aujourd'hui, je suis fier d'avoir participé à cet exercice.

J'ai monté la salle et la table de lecture plusieurs mois, cela me donnait un sentiment d'appartenance. Tranquillement, j'ai repris le goût de faire une réunion, il y avait de ma saveur dans la présentation de la salle, et de ce fait, ça ne pouvait pas être plate.

Après des mois d'implication et d'écoute de partages sur le rétablissement, j'ai fini par croire que je pourrais m'en sortir, même après plusieurs rechutes. Cela m'a beaucoup encouragé à persévérer dans le cheminement. Je ne repars pas à zéro, je continue là où j'étais rendu, j'avais encore à comprendre la souffrance de l'alcoolisme.

Encore aujourd'hui, dans un autre pénitencier, et dans un nouveau groupe, je m'implique comme je peux, et m'offre toujours pour rendre service, soit par le montage de la salle, le café, soit par des dessins, faire des lectures, ou faire de petits textes comme celui-ci. Dans les rencontres, on offre souvent des postes d'implication, j'ai hâte de m'investir une fois libérer, j'ai compris que l'implication est très importante dans le cheminement.

Ah oui, j'oubliais! Je prends soin des membres extérieurs qui nous rendent visite en prison. Je leur fais des petits gâteaux ou des biscuits. Je les aime bien. Grâce à eux, je crois que ma vie sera meilleure sans alcool.

Leurs partages d'espoir et leur soutien m'aident à mieux comprendre les chemins que je dois suivre, et surtout ceux à ne pas suivre,

**BON 24 HEURES**

**Stéphane D. Résident, centre de détention.**



## **UNE IMMENSE GRATITUDE**

En réfléchissant à ma première année en tant que déléguée pour la Région 90, Panel 74, je ressens une immense gratitude pour l'opportunité de servir chacun de vous et notre fraternité dans

son ensemble. Cette expérience m'a profondément transformée, tant dans mon service que sur le plan personnel.

Quand j'ai accepté ce rôle, j'espérais contribuer à la mission de AA, mais je ne comprenais pas encore toute l'ampleur de la croissance qui m'attendait. Servir en tant que déléguée m'a poussée à écouter plus profondément et à diriger avec humilité, réalisant que le véritable service consiste à placer les principes avant les personnalités et le bien commun avant les désirs individuels. En me connectant avec les membres de différents districts et région, j'ai appris à chérir notre diversité et à apprécier la force que nous acquérons en partageant nos expériences et perspectives uniques.

Sur le plan personnel, ce rôle a été un voyage d'introspection profonde. J'ai été rappelée que nous ne sommes jamais seuls dans nos luttes et que la guérison se fait vraiment en communauté. Travailler avec vous tous, entendre vos histoires et témoigner de votre courage a renforcé mon propre rétablissement, me montrant que les principes de notre programme ne nous transforment pas seulement – ils nous permettent de grandir ensemble, épaule contre épaule.

Alors que ma première année de service comme déléguée de la Région 90 au Panel 74 se termine, je suis remplie de gratitude et d'un sens des responsabilités plus profond. Ce parcours m'a mis au défi et m'a inspiré, m'aidant à grandir non seulement dans le service, mais aussi en tant que personne en rétablissement. Écouter vos histoires, partager nos expériences collectives et voir la force de notre fraternité ont été des expériences transformatrices. Votre confiance m'a humblement renouvelée

dans mon engagement à notre objectif commun.

À chacun de vous, merci de m'avoir confié cet honneur. Vous m'avez montré ce que signifie vivre dans le service et viser quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Je suis, et resterai, éternellement reconnaissante.

Je vous souhaite à tous un Noël sobre et joyeux, ainsi qu'une Bonne Année. J'ai hâte de vivre notre deuxième année ensemble avec espoir et gratitude.

**Debbie L.**  
**Déléguée P-74,**  
**Région 90, Nord-Ouest du Québec**



## LE SERVICE À SON SENS PUR !

Nous voilà déjà rendus en décembre! Que le temps semble filer à toute allure ... un jour à la fois, bien sûr! Pour certains serveurs, décembre marque la fin d'un mandat de deux ans, pour d'autres, décembre représente le mi-mandat. Pour moi, que ce soit l'un ou l'autre, décembre est une période de l'année qui me rappelle le sens pur du service chez les AA – un alcoolique qui tend la main à un autre alcoolique en quête d'aide.

Comme pour plusieurs membres AA, ma relation avec le mois de décembre, qui

incidemment est celui de mon anniversaire, a tantôt été joyeuse et heureuse, tantôt mélancolique et profondément triste. L'obligation, par devoirs familiaux et professionnels, de prendre part à des rencontres dites festives pouvait me déplaire au plus haut point. L'omniprésence de l'alcool durant cette période me servait de prétexte pour consommer jusqu'au point d'illusions passagères de « semi-bonheur » jusqu'au jour où aucune illusion et aucun bonheur n'était possible. Pour bien d'autres membres AA, décembre, en particulier la période des Fêtes, est difficile pour bien d'autres raisons.

Il est inestimable combien l'accueil des membres durant la période des Fêtes, leur fraternité, leur écoute, leur compréhension et surtout leur message d'espoir de jours meilleurs ont été essentiels pour jeter les bases d'une sobriété continue dès mes premières années de cheminement. En retour, je me fais un devoir d'être encore plus

présent et disponible en décembre pour accueillir, écouter, encourager et soutenir nos membres qui peuvent vivre des moments plus difficiles durant cette période. Peu importe la fonction de service dont il est mon privilège d'occuper, le service le plus important que je puisse rendre en décembre est celui-là à la base même de la magie du programme des AA, un alcoolique qui accueille, soutien et encourage un autre alcoolique en quête d'aide pour se sortir de l'emprise de l'alcool.

Je vous souhaite à tous une joyeuse période des Fêtes dans la sobriété, la sérénité et la gratitude.

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

=> vendredi, le **31 janvier 2025** à 19hrs, **réunion des Présidents de comité et groupe de travail**, au bureau de la région 90, 282 rue De Villemure, St-Jérôme.

=> samedi, le **1<sup>er</sup> février 2025** à 9hrs, **Journée de Bienvenue**, ouvert à tous les membres ayant le goût d'en savoir un peu plus sur le service dans la Région 90 et à tous les nouveaux serviteurs de la Région 90, au 2323 Boul. Daniel Johnson à Laval.

=> dimanche, le **2 février 2025** à 9hrs, **Comité régional** de la Région 90 au 2323 Boul. Daniel Johnson à Laval.

=> N'oubliez pas que le **Congrès International 2025** se tiendra du 3 au 6 juillet 2025 à Vancouver. Les inscriptions sont ouvertes depuis le début septembre et va bon train. Les informations se trouvent sur le site web de <https://www.aa.org/>

## SERVICES OFFERTS À LA RÉGION 90

Le RSG : un poste clé chez les AA	• Cette séance d'information s'adresse à toutes les personnes qui ont une fonction de RSG, RSGA ou qui pensent le faire. Tout membre AA intéressé par les services chez Alcooliques anonymes est bienvenu.
Le Groupe des AA... Là où tout commence.	• Cette séance d'information s'adresse à toute personne qui est intéressée par le fonctionnement du groupe dans l'esprit d'Alcooliques anonymes.
Les Douze Traditions- Synthèse de l'Expérience des AA	• « Nos traditions sont des guides vers de meilleurs façons de travailler et de vivre » Bill W.
Les 12 Douze Concepts des services mondiaux...	• Cette séance d'information nous aide à mieux comprendre le fonctionnement et la structure d'Alcooliques anonymes.
Les finances! Où va l'argent?	• Cette séance d'information va nous permettre de mieux comprendre l'importance de la septième tradition et nous démontrer que l'alliance de l'argent et de la spiritualité vont de pair.
Rôle du RDR	• Le RDR est le lien essentiel entre le RSG de chaque groupe et la structure de service régionale, dont fait partie le délégué de la Région à la Conférence des service généraux.
Sessions d'information	• La mission est de faire connaître la structure des AA, et répondre aux besoins des membres, des groupes et de la Région dans le but de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore tel que décrit dans la 5e tradition.

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

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