# LE NORDET

Le nordet : vent qui souffle du nord-est

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec



Photo : ***Denis B.***


Mot de la rédaction ..... 2
Mot de la déléguée ..... 3
Ma solution, l'implication ..... 4
Avancer grâce au service ..... 5
Mon premier Forum territorial ..... 6
Reprendre confiance ..... 7
L'Éternel Rebelle ..... 8-9
L'argent et la spiritualité ..... 10
Séminaires ..... 10
Formulaire d'annonce et d'abonnement ..... 11
Calendrier des activités de la Région 89 ..... 12



**Vol. 44, numéro 5** **Octobre - Novembre 2026**

**RÉGION 89**
**NORD-EST DU QUÉBEC**

Bureau : 14, rue St-Amand
Québec (Québec) G2A 2K9
Téléphone : 418-915-2929
Courriel : region89@videotron.ca

Horaire : Mercredi et jeudi
9 h à 12 h et 12h30 à 16h30

**NORDET**
Courriel Nordet : nordet@aa89.org
Membres du comité :
Michelle L., Carole P. et Clément B.

**POLITIQUE RÉDACTIONNELLE** (en bref)

Le Nordet est un bulletin des membres AA de la Région 89 (Nord-Est du Québec). Publié tous les deux mois, on y retrouve des articles sur les services, la structure et les Traditions AA, des témoignages de serviteurs, anciens et actuels, etc. Son objectif est de pouvoir communiquer directement avec ceux qui forment les consciences de groupes, de les informer et de les soutenir tout au long de leur mandat.

Le bulletin se veut la voie de la conscience collective régionale, il sert à promouvoir le service et favoriser l'unité et la communication au sein de la structure régionale. Les articles publiés sont rédigés par des membres AA. Ils n'engagent pas la responsabilité du mouvement des Alcooliques anonymes en tant qu'association ni de celle des membres.

La version complète de La Politique rédactionnelle est disponible au www.aa89.org, sous l'onglet « Espace membres » et « Le Nordet ».

# MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour chers lecteurs et lectrices,

En octobre 2026, de nouveaux membres du Comité exécutif seront élus. Ils vous seront présentés dans le prochain *Nordet*. J'en profite donc pour souhaiter une bonne fin de mandat aux serviteurs actuels. Bienvenue aux nouveaux ! Je remercie particulièrement mon adjointe Carole P. sans qui je n'aurais pu produire les bulletins *Le Nordet.*

Mon mandat se termine également. J'invite alors les personnes qui aimeraient prendre la responsabilité de ce comité à ne pas hésiter, je serai là pour répondre à leurs questions et les appuyer.

Dans cette édition, nous avons des partages qui nous démontrent à quel point l'implication est essentielle à notre rétablissement! Jocelyne, notre déléguée, nous parle des communautés éloignées alors que l'Éternel Rebelle nous fait réfléchir sur les effets du perfectionnisme. Diane A., responsable des publications, nous sensibilise à l'autonomie financière et je vous raconte ma première participation à un forum territorial.

Je remercie toutes les personnes qui ont participé à faire du *Nordet* un bulletin rempli d'amour et de gratitude.
Bonne lecture!

***Michelle L.***
nordet@aa89.org

## SERVITEURS RÉGIONAUX

| | |
|---|---|
| Déléguée : Jocelyne C. | delegue@aa89.org |
| Délégué adjoint : Michel C. | delegue-adjoint@aa89.org |
| Président : Louis B. | president@aa89.org |
| Vice-président : Clément B. | vice-president@aa89.org |
| Trésorier : Gaétan C. | tresorier@aa89.org |
| Secrétaire : Noëlla T. | secretaire@aa89.org |
| Registraire et adj. admin. : Johanne M. | region89@videotron.ca |

## COMITÉS

| | |
|---|---|
| Aide téléphonique: vacant | secretariat.tel@aa89.org |
| Archives : Marcel B. | archives@aa89.org |
| Correctionnel et traitement : André A. | ctcc@aa89.org |
| Information publique : Pierre B. | infopub@aa89.org |
| Le Nordet : Michelle L. | nordet@aa89. org |
| Publications : Diane A. | publications@aa89.org |
| Séminaires : Diane P. | seminaires@aa89.org |
| Site Web : Marie-Frédérique M. | webmestre@aa89.org |

## Les communautés éloignées de la Région 89

Il me fait plaisir de partager l'expérience de notre région concernant les communautés éloignées du Nord-Est du Québec. La définition d'une communauté éloignée est une population à qui il est difficile de transmettre le message en raison de la langue, de la culture ou de la géographie.

La première conférence sur les Communautés éloignées s'est tenue à Toronto en juillet 1996 avec 15 délégués régionaux. Depuis, le groupe de travail « Inter-Area Remote Communities » (IARCWG) rassemble une fois par mois les membres engagés dans le travail auprès des communautés éloignées. Un membre de notre région faisant partie de ce groupe de travail, Gary C., a travaillé très fort avec les différentes ressources gouvernementales locales (police, travailleurs sociaux, officier de probation, etc.) et les communautés innus locales pour rejoindre les alcooliques dans les communautés autochtones éloignées dans le Grand Nord québécois.

**Langue**

La population de notre région est très majoritairement francophone. Les anglophones se retrouvent surtout dans la ville de Québec et ils sont desservis par quatre groupes anglophones. Durant l'été, quelques travailleurs espagnols sont répartis dans nos campagnes, mais nous n'avons aucun groupe AA de langue espagnole. À ma connaissance, nous n'avons aucune demande pour de l'interprétation dans une autre langue ou en langage des signes pour les personnes sourdes. Il est maintenant possible de rejoindre des groupes en ligne dans les langues suivantes : allemand, espagnol, hébreu, japonais, norvégien, pendjabi, persan, polonais, portugais, russe et thaï. Plusieurs groupes offrent également l'interprétation en langage des signes américains (ASL). Un groupe francophone hybride offre l'interprétation en langage des signes québecois (LSQ) le jeudi soir.

**Culture**

Certains membres peuvent se sentir plus à l'aise dans des réunions d'intérêt particulier pour pouvoir parler ouvertement de certaines expériences personnelles. Par exemple, nous avons trois groupes pour femmes à Québec et à Chicoutimi, et trois pour hommes à Québec, mais nous n'en avons aucun pour les jeunes ou la communauté LGBTQ. Cependant, ces personnes peuvent maintenant rejoindre les réunions en ligne qui sont disponibles facilement dans les trois principales langues parlées au Québec.

Dans notre région, nous avons aussi quatre groupes autochtones, dont un à Québec et trois sur la Côte-Nord. Le groupe Naskapi, situé au nord de Schefferville est un groupe autochtone qui tient ses réunions en mode hybride, permettant ainsi de rejoindre ces communautés éloignées des centres urbains. À chaque année depuis 2002, un congrès autochtone a lieu en août à Pessamit sur la Côte-Nord. Cet événement est un véritable point de rencontre entre les membres des Premières Nations et les autres membres AA. Les conférenciers, principalement des Premières Nations, partagent leur parcours difficile et leur renaissance grâce à AA.

**Géographie**

Notre région couvre un très vaste territoire de 800 kilomètres le long du fleuve Saint-Laurent et de 550 kilomètres vers le nord. Sur la Haute-Côte-Nord, les distances à parcourir pour faire un meeting peuvent être très grandes. Pour desservir ces régions éloignées, nous comptons sur les groupes virtuels, dont 16 proviennent de notre région.

**Conclusion**

Fidèle à notre 5$^{e}$ Tradition – « Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore » – notre région a la responsabilité morale et spirituelle de surmonter les obstacles qui pourraient empêcher une personne d'accéder à notre message de rétablissement, comme la langue, la culture ou la géographie.

***Jocelyne C.***
Déléguée Région 89, Panel 75

# MA SOLUTION, L'IMPLICATION

Bonjour les amis,

Je m'appelle Marcel et je suis un alcoolique. Mon parcours avec les AA a commencé en 1982 dans le nord du Québec et, en 1984, je me retrouve à Québec, une ville que je connais seulement pour y avoir demeuré 6 mois en 1981.

Je contacte un membre AA et me voilà parti à faire du meeting 2 à 3 fois par jour. De plus en plus, je découvre la ville et je découvre aussi ma grande dépendance affective. Sans m'en rendre compte, je prépare une rechute en faisant moins de meetings et, ceux que je fais, je ne les fais pas pour la bonne raison.

En 1987, me voilà en rechute, dans la déchéance et la souffrance de l'alcool ; tout a été très rapide et pire que lorsque j'avais connu les AA.

Par un miracle, en novembre 1988, j'ai reçu la grâce une deuxième fois. Maintenant, j'ai à cultiver et à entretenir cette grâce en moi. Cette fois, j'ai compris qu'il y a des choses à changer. J'ai suivi les suggestions que les amis me disaient : « Implication ». Si tu veux des résultats différents, il faut faire les choses différemment. Je me suis impliqué dans mon groupe d'appartenance : café, accueil, animation, etc. Après, je me suis impliqué dans les comités, centres de traitement, écoute téléphonique, congrès, etc., ensuite RSG de mon groupe où je voulais tout changer. Avec le temps je me suis aperçu qu'il n'y a rien à changer du tout. Pour moi le service est un gage d'abstinence et une police d'assurance.

Je pratique la méditation régulièrement, c'est le moment où Tsuis en contact direct avec ma puissance supérieure. Ces moments de méditation me permettent d'écouter ma petite voix intérieure (ma puissance supérieure). J'ai fait une place à Dieu dans ma vie, ça va beaucoup mieux. Il me guide dans mon rétablissement de tous les jours.



Je suis encore impliqué dans les services après toutes ces années. Vous m'avez tout appris et j'en ai encore beaucoup à apprendre ; c'est un programme de toute une vie.

Après toutes ces années avec les AA, j'ai encore besoin de l'aide des membres AA. Si nous voulons continuer à nous améliorer, nous devons partager ce que l'on a reçu.

Merci aux membres AA qui ont croisé ma route et merci à tous ceux qui sont encore là pour me montrer le chemin.

Bon 24 heures !

***Marcel L.***
Alcoolique

# AVANCER GRÂCE AU SERVICE

Mon nom est Claude et je suis un alcoolique.

Quand je suis arrivé dans les salles des Alcooliques Anonymes, je croyais honnêtement que mon seul défi serait d'arrêter de boire. Avec le temps, j'ai compris que le rétablissement allait beaucoup plus loin que simplement déposer le verre. Il fallait aussi apprendre à vivre, à faire confiance, à sortir de mon isolement et surtout… à m'impliquer.

Au début, je ne me voyais pas prendre des responsabilités importantes. Comme plusieurs nouveaux, je me sentais petit, gêné, pas toujours à ma place. Alors j'ai commencé simplement. On m'a demandé de donner un coup de main pour le café. Ça peut sembler banal, mais pour moi, c'était énorme. Arriver avant la réunion, préparer le café, accueillir les membres, faire partie de quelque chose… ça m'a permis de sentir que j'avais enfin une utilité positive.

Ensuite, j'ai commencé à faire de l'animation de réunions. Encore une fois, ce n'était pas juste lire un préambule ou gérer le temps. C'était apprendre à être présent, à écouter les autres et à redonner un peu de ce qu'on m'avait offert gratuitement. Chaque petite implication m'a aidé à bâtir ma confiance et à sortir tranquillement de ma coquille.

Plus tard, j'ai accepté le poste d'assistant RSG. Honnêtement, je ne pensais jamais aller plus loin. Mais la vie en a décidé autrement. Le RSG de notre groupe a malheureusement vécu des problèmes de santé et j'ai dû le remplacer plus rapidement que prévu. J'avais peur de ne pas être à la hauteur. Pourtant, cette expérience m'a énormément fait grandir. J'ai découvert qu'en AA, on n'a pas besoin d'être parfait pour servir. On a seulement besoin d'être disponible et de faire de notre mieux.

Cette implication m'a ensuite amené au service du district 89-14 comme RSW. Là encore, je me suis retrouvé dans un univers complètement nouveau. Je ne connaissais pas tout le fonctionnement des structures de service, mais j'avais le désir d'aider. J'ai appris qu'il existe une immense richesse dans le travail de service : des membres dévoués, des échanges respectueux, des débats parfois animés, mais toujours avec le même objectif… transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore.

Par la suite, je suis devenu adjoint 3 au poste de webmestre régional. Ce rôle m'a permis de mettre à profit mon expérience informatique et mon désir de contribuer autrement. Avec le temps, j'ai finalement accepté la responsabilité de webmestre pour la région. Si on m'avait dit à mes débuts que je ferais un jour ce genre de service, je ne l'aurais jamais cru.

Aujourd'hui, je peux dire sincèrement que l'implication est au cœur de mon rétablissement. Le service m'a donné bien plus que ce que j'ai pu offrir. Il m'a donné un sentiment d'appartenance, une discipline, des amitiés sincères et surtout une raison de continuer à avancer, même dans les périodes plus difficiles.

Le service m'a aussi appris une chose essentielle : en aidant AA, c'est souvent nous-mêmes que nous aidons le plus. Chaque fois que je tends la main, que je participe, que je prends une responsabilité, je renforce ma propre sobriété.

Je suis convaincu aujourd'hui que je n'aurais pas le même rétablissement sans implication. AA m'a sauvé la vie, mais le service lui a donné un sens. Et encore aujourd'hui, après tout ce parcours, je continue d'apprendre qu'il n'existe pas de petite implication. Un café servi avec le cœur peut parfois sauver une vie.

Un jour à la fois,



***Claude M***.
Webmestre – Région 89
Alcooliques Anonymes
🌐 www.aa89.org
📧 webmestre@aa89.org

Au service des districts pour la diffusion de l'information, dans le respect de l'anonymat et de la simplicité

# MON PREMIER FORUM TERRITORIAL

Le Forum territorial chez les Alcooliques anonymes est un rassemblement de fin de semaine conçu pour favoriser la communication et l'échange d'informations entre les membres de la base et les dirigeants du mouvement. Ce grand rassemblement a eu lieu à Boucherville du 21 au 23 août dernier. Un total de 527 personnes y ont participé, dont 310 en étaient à leur premier forum. Parmi ces participants, on a pu rencontrer des membres de la Nouvelle-Écosse, de l'Ontario, du Minnesota, etc.

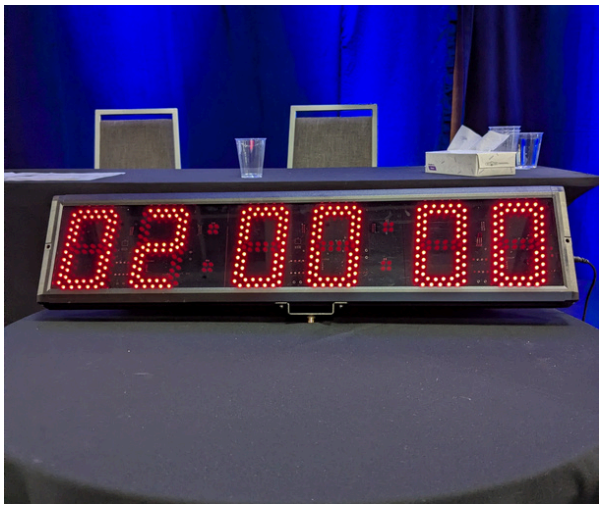
Nous avons eu l'opportunité de rencontrer et de discuter avec Jeff S., administrateur territorial de l'Est du Canada (ATEC), Scott H., président du Conseil des services généraux (CSG) et Bob W., directeur général du Bureau des services généraux (BSG). Ils ont abordé des sujets comme le fonctionnement général des AA, les publications, les finances et la structure de service.




Des délégués ont fait des présentations sur différents sujets : « L'accueil, la clé de notre avenir », « Qu'est-ce qui nous unit ? », « Transmettre le message aux communautés éloignées », etc. D'autres présentations ont suivi. Elles ont été faites par Teddy B.-H., directeur d'AA Grapevine, Chris C., éditeur d'AA Grapevine et La Vina, Normand P., président du magazine La Vigne et Robert L., administrateur universel du Canada.

Enfin, nous avons eu le plaisir d'assister à la conférence de Kelly Parsley, administratrice de classe A.

Pour faire suite à ces présentations, une période de questions était prévue. Comme à la Conférence des services généraux, les membres disposaient de deux minutes d'intervention. Des réponses ont été apportées à toutes les questions et dans le respect par nos dirigeants.



Par ailleurs, des ateliers étaient également proposés. J'ai eu le plaisir de participer à deux d'entre eux, soit « Le Parrainage de service » et « La base d'un groupe, RSG et RDR ». C'est Scott H., président du CSG, qui a clôturé le forum avec beaucoup d'émotions.

Assister au Forum m'a aidée à comprendre la structure de service, la fameuse pyramide inversée ! J'en retiens à quel point tous les membres sont importants pour le mouvement et je les encourage à participer à ces grands rassemblements.

***Michelle L.***
responsable du Nordet

# REPRENDRE CONFIANCE

**J**e ne consomme plus depuis plus de cinq ans. Lorsque je regarde le chemin parcouru, je réalise à quel point le service a pris une place importante dans mon rétablissement et dans la personne que je suis devenue aujourd'hui.

J'ai commencé à m'impliquer dans les groupes comme animatrice. Puis, j'ai eu l'occasion de servir au niveau du district comme secrétaire pendant deux ans. Par la suite, lorsque le poste de RDR s'est libéré, les RSG m'ont accordé leur confiance afin que je puisse les représenter à la Région comme remplaçante.

Cette confiance m'a profondément touchée. Ce qui me surprend encore aujourd'hui, c'est de constater à quel point les membres peuvent me faire confiance alors qu'autrefois, j'avais moi-même tellement de difficulté à me faire confiance.

Avec le temps, j'ai compris que le service était pour moi une façon de donner au suivant ce que les AA m'avaient donné à mon arrivée et continuent encore de m'apporter aujourd'hui. Je ressens énormément de reconnaissance envers le mouvement. C'est aussi pour cette raison que j'ai choisi de mettre mes compétences à son service.

Pour moi, cependant, l'implication ne consiste pas seulement à occuper un poste. C'est aussi être présente dans les réunions, participer aux congrès, rencontrer les membres et continuer à faire partie de la vie du mouvement. Le service prend tout son sens lorsqu'il reste lié à ce qui nous rassemble au départ : un alcoolique qui en aide un autre.

Dernièrement, j'ai eu la chance de participer pour la première fois au Forum territorial à Boucherville. Cette expérience m'a permis de ressentir toute la grandeur du mouvement

Il y avait une énergie extraordinaire et tellement de gens de cœur réunis dans un même endroit.

Un petit moment m'a particulièrement marquée. Je me suis retrouvée seule dans l'ascenseur avec un administrateur principal du BSG. À mes yeux, cette personne occupait un rôle très important. Pourtant, il discutait simplement avec moi, comme deux membres pourraient le faire dans une salle de réunion. À cet instant, j'ai ressenti toute la beauté de l'humilité que nous apprenons dans le mouvement. Peu importe le poste que nous occupons, nous demeurons avant tout des membres qui poursuivent le même objectif.

Cette humilité, je l'apporte maintenant avec moi bien au-delà des salles. Le merveilleux mode de vie que j'ai découvert dans les AA se transmet dans mon entourage, dans mon travail et dans ma façon de traverser les difficultés du quotidien. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus calme. J'arrive à garder une certaine sérénité et à demeurer stoïque dans des situations qui, autrefois, m'auraient complètement déroutée.



Servir m'a permis de découvrir que j'avais quelque chose à offrir. Mais, surtout, cela m'a appris que je pouvais faire confiance aux autres, accepter leur confiance et, tranquillement, apprendre à me faire confiance à moi-même.

Je compte bien continuer à servir, Parce qu'un jour je suis arrivée dans une salle et j'y ai trouvé quelque chose dont j'avais profondément besoin, aujourd'hui, à mon tour, je veux être là pour que chaque nouveau qui franchit la porte puisse avoir la chance de trouver ce que j'y ai trouvé. C'est ma façon de redonner ce que j'ai reçu.

***Chantale B.***

## PERFECTIONNISTE, MOI ?

Un des symptômes de notre maladie commune, c'est le perfectionnisme et son pendant tout aussi sournois, son antonyme, la négligence et le désir malsain de tout bâcler. « Si ça ne peut être parfait, à mon goût, selon mes standards de perfection, autant ne faire que le minimum requis. » Nous vivons tous, soyons honnêtes, des variantes plus ou moins sophistiquées de cette attitude empoisonnante, pour soi et pour les autres. Ou nous faisons preuve de perfectionnisme, au minimum d'une recherche pointilleuse de la perfection, ou nous pouvons aussi devenir « botcheux », faisant les choses à moitié. « Tant qu'à constater que de faire les choses à mon goût, selon mon évaluation de ce qui devrait être parfait, j'aime autant mieux me débarrasser de cette corvée…et au diable ! »

Cela peut se manifester partout : dans nos réunions, mais aussi à la maison, au travail ou lorsque nous tentons de nous mêler aux autres. C'est un trait de caractère typique, qui nous éloigne parfois de nos semblables, lorsque nous en sommes affectés. Soyons honnête : on voit le perfectionnisme chez-soi, dans ses propres attitudes, mais aussi chez les autres ! Ne sommes-nous pas les champions pour détecter fébrilement les erreurs des autres ?

Chez l'alcoolique abstinent, la recherche de la perfection est peut-être un ressac de nos vagues d'irresponsabilité, un retour d'ascenseur du passé, une conséquence de notre relâchement de nos devoirs abandonnés dans le temps, en bon alcooliques que nous sommes. Avoir été si irresponsables durant tant d'années, nous porte à nous revirer de bord, à renverser la tendance, à faire une espèce de rattrapage bien maladroit et à désirer la perfection. Le tout ou rien. Par contre, de rejeter nos attentes déraisonnables sur les autres nous promet des jours sombres et même des émotions remplies de ressentiment.

Car les autres n'ont que faire de nos remontrances et de nos commentaires, visant à nous rendre aussi parfaits que possible ! Et bienvenue à l'orgueil !

Dans mon groupe, je peux trouver, si je m'y attarde un peu, des dizaines de raisons de trouver « l'imperfection la plus totale » : l'animateur n'a pas respecté les consignes, le conférencier a trop parlé de ceci ou pas assez parlé de cela, la pause a duré au moins une minute et demie de trop, le café n'est pas aussi bon qu'à l'autre groupe, un tel fait mal sa tâche, une telle répand des rumeurs, etc. Le Dr Bob disait : « N'applaudissez pas un alcoolique ; ça ne l'aide en rien à trouver l'humilité. » Suis-je alors, plus ou moins consciemment, à la recherche de reconnaissance ?

Est-ce que je me targue de tout savoir, de voir toutes les erreurs, de condamner les autres et même de me condamner moi-même ? « Je connais mieux les règles que toi, donc je suis meilleur que toi ? » Est-ce que mon complexe d'infériorité conduit à une surenchère de la valeur de l'excellence sans faille, au sein de mon groupe, au détriment de l'harmonie qui y règne ? Est-ce que j'évalue le travail des autres, comme si j'étais un juge à un concours de popularité ? Est-ce que je laisse aux mains de ma Puissance Supérieure la tâche de rectifier les choses que je ne puis changer ? Ai-je la patience requise d'attendre que chacun évolue à son rythme ? Est-ce que j'oublie d'admettre, de croire et de confier ce que la Vie a préparé pour moi (Première, Deuxième et Troisième Étape )?

Dans le livre AA : Vivre sans alcool, au chapitre 27, on lit : « *Nous avons trouvé thérapeutique de chasser nos vieux préjugés dès qu'ils refont surface ; et ils ressurgissent, encore et encore.* »

Sur l'Ordre du jour de nos réunions d'affaires, lors du « tour de table », est-ce que je laisse les commentaires négatifs assommer celui ou celle qui essaie de faire de son mieux ? Est-ce que ce tour de table me fait peur, au point de me taire, surtout s'il se fait tard… Ce tour de table n'est-il pas crucial pour notre amélioration ? C'est à cette partie incontournable que nous devons accorder tout le temps et l'attention nécessaire. Cette période précieuse de la réunion d'affaires du groupe permet au nouveau serviteur hésitant de communiquer ses craintes et de poser ses questions. Ce tour de table rejoint les cinquième et douzième Concepts. Ainsi, la voix minoritaire est entendue et notre Conscience de groupe continue à essayer de son mieux d'être démocratique, en action et en pensée (12e concept). C'est aussi là que nos défauts les plus amusants peuvent s'exprimer !

Mais essayer de s'améliorer, est-ce du perfectionnisme ? Pas systématiquement. En tout cas, pas si l'objectif est de tous nous faire avancer, sans être au détriment de la confiance de qui que ce soit. Le perfectionnisme visant une seule personne est fort probablement dommageable. À tout le moins pour l'estime d'un autre alcoolique qui essaie simplement de faire de son mieux.

Un mandat clair, des directives claires, des résolutions de groupe, une éthique de groupe détaillée. C'est à vérifier et c'est à planifier bien avant qu'une friction se pointe à l'interne. Car nous voulons que notre groupe et notre fraternité survivent.

Nous avons donc un besoin urgent d'abandonner nos vieilles conceptions, d'être « Monsieur ou Madame Je Sais Tout » et quitter les entraves qui nous empêchent de trouver la liberté. Il peut nous sembler louable de « donner l'heure » à tous et à toutes, à chaque erreur qu'ils commettent, mais c'est parfois au détriment de ma paix d'esprit et de celle qui s'installe ne doucement chez les nouveaux serviteurs.

Oui, nous devons apprendre à gérer la critique, mais un nouveau serviteur trop souvent sermonné se limitera à du « meeting de chaise » très rapidement. Nous ne sommes pas en croisade pour redresser les torts des amis que nous côtoyons, avec la mission divine de les replacer dans le droit chemin ; au contraire, nous pouvons avoir confiance que Dieu, tel que nous le concevons, peut se charger de bien des rectifications. Tout est donc question d'équilibre. Et nous revoilà à lire notre Prière de Sérénité avec lucidité.

Nos Étapes, une fois décortiquées, comportent souvent deux parties, la plus connue étant celle de la Première Étape. Mais la Quatrième Étape aussi a deux parties ; la seconde moitié est : « …de nous-mêmes. »

**LE P'TIT MOT POUR LE RSG**

Dans notre groupe, dans notre district ou dans notre région, nous pouvons trouver les réponses dont nous avons besoin dans la littérature produite par le Mouvement. Un adage dit : « Vaut mieux lire notre littérature plutôt qu'être victimes de ceux qui ne l'ont pas lue. » N'importe qui peut nous donner des renseignements erronés, parfois sans mauvaises intentions, par simple ignorance ou se contenter de réponses partielles. Il est préférable de bien lire nos livres de références et ainsi dissiper les malentendus. Le responsable de la littérature de notre groupe aime la lecture, assiste à une ou deux réunions de services par mois et fait connaître nos dépliants, livres et brochures à ceux qui en ont besoin. C'est une façon simple et agréable de remettre gratuitement à AA ce que nous avons reçu.



**L'Éternel Rebelle**

## L'ARGENT ET LA SPIRITUALITÉ

L'autonomie financière commence avec moi, parce que je fais partie d'un ensemble. Nous payons les dépenses de notre groupe, nous soutenons notre district, notre comité régional et notre Conseil des Services généraux. Si ces entités n'existaient pas, plusieurs personnes ne pourraient jamais découvrir les miracles rendus possibles par les AA.

Pourquoi devons-nous les financer ? « Selon Bill, la réponse est simple. Chaque service des AA est destiné à faciliter toujours davantage notre travail de Douzième Étape…

Peu couteûx, ces services sont absolument essentiels à la poursuite de l'expansion de notre Mouvement et à sa survie. « Le paiement de leur coût est une obligation collective. » L'argent et la spiritualité doivent continuer à être des alliés. De cela, nous sommes tous responsables.

Vos contributions à la Septième Tradition aident à transmettre le message.

***Diane A***.
Responsable des Publications
Extraits de la Brochure FF-3 et du site aa.org

## SÉMINAIRES AA

**« *Le parrainage* »**

Samedi 17 octobre 2026 à 9 hres

Église St- Joseph
291, rue St-Joseph
Lévis, G6V 1G3

( salle Guillaume-Couture, porte J )

**« Fonctions du RSG, Structure du mouvement et 7e Tradition »**

Samedi 14 novembre 2026 à 9 hres

1322, rue Sainte-Julie
Trois-Rivières, G9A 1Y6

**« La sécurité chez AA»**

Samedi 28 novembre 2026 à 9 hres

Sur plate forme *ZOOM* de la région

Code d'accès : 722 606 7308
Mot de passe : region89

### LES SÉMINAIRES DISPONIBLES

- La Douzième Étape… c'est aussi le service
- Les Douze Traditions
- Le parrainage
- Les fonctions du RSG et la structure du mouvement (incluant la 7e tradition)
- Les Douze Concepts des Services mondiaux
- La sécurité chez AA

### QUOI FAIRE POUR DEMANDER UN SÉMINAIRE?

- Faire la demande à son RSG.
- Le RSG transmettra la demande au District.
- Le RDR fera ensuite la demande à la Région.

Finalement tout le District en profitera!

Pour information : seminaires@aa89.org

## POUR PUBLIER UNE ANNONCE

Vous avez un événement d'intérêt local ou régional à faire annoncer?

Faites parvenir votre information à ce sujet au moins 2 mois à l'avance
afin de nous permettre d'en faire l'annonce à temps dans Le Nordet.

Par la poste : Sur le coupon-réponse ci-bas, ou sur une feuille de papier, écrivez tous les renseignements en caractères d'imprimerie et postez-le au bureau régional :
Le Nordet – Région Nord-Est du Québec (89)
14, rue St-Amand, Québec (Québec) G2A 2K9

Par courriel : Envoyez tous les renseignements demandés sur le coupon-réponse à nordet@aa89.org

---

Date de l'événement :----------
Jour / Mois / Année

Thème (s'il y a lieu) :----------

Lieu et adresse de l'événement : ----------

---

## ABONNEMENT AU NORDET POUR UN AN – INDIVIDUEL OU DE GROUPE



1 copie : 12 $
2 copies : 18 $
3 copies : 22 $
4 copies : 25 $
5 copies : 28 $ Pour plus de 5 copies, ajoutez 5 $ par exemplaire additionnel.

Envoyer ce coupon-réponse et votre chèque à l'ordre de « Région Nord-Est du Québec », au 14, rue St-Amand, Québec (Québec) G2A 2K9

Nombre d'exemplaire :_____ Montant joint :_____

Nom (au complet)_____

Adresse complète :_____

Téléphone :_____ Courriel :_____

# RÉGION NORD-EST DU QUÉBEC - 89
# CALENDRIER 2026

| | JANV. | FÉV. | MARS | AVRIL | MAI | JUIN | JUIL. | AOÛT | SEPT. | OCT. | NOV. | DÉC. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Comité exécutif** Sujet à changement par les membres du comité | Zoom **Ven 9** 14 h | CNDF* **Ven 6** 14 h | Québec **Ven 6** 14 h | Québec **Ven 10** 14 h | Zoom **Ven 8** 14 h | Saguenay/ Lac St-Jean **Ven 5** 19 h | | CNDF **Ven 7** 14 h | Zoom **Ven 4** 14 h | Charlevoix/ Côte-Nord **Ven 2** 19 h | Québec **Ven 30 oct.** 14 h | CNDF **Ven 4** 14 h |
| **Réunion conjointe** Comités de service et comité exécutif | | CNDF **Ven 6** 19 h | | Québec **Ven 10** 19 h | | | | CNDF **Ven 7** 19 h | | | | CNDF **Ven 4** 19 h |
| **Assemblée régionale** Ateliers tenus simultanément | | CNDF **Sam 7** 9 h | | Québec **Sam 11** 9 h | | | | CNDF **Sam 8** 9 h | | | | CNDF **Sam 5** 9 h à 21 h +Accueil des nouveaux serviteurs |
| **Assemblée générale** | | | | | | Saguenay/ Lac St-Jean **Sam 6** 9 h | | | | Charlevoix/ Côte-Nord **Sam 3** 9 h | | |
| **Interrégionale** Comité exécutif des 4 régions | | | **Sam 7** 9 h 30 Trois-Riv. | | **Ven 29** 19 h Région 89 | | | | | | **Sam 7** 9 h 30 Trois-Riv. | |
| **CA de *La Vigne*** | **Sam 10** Longueuil | | **Sam 21** Zoom | | **Dim 24** Zoom | | **Sam 4** Zoom | | **Sam 26** Région 90 | | **Sam 21** Zoom | |
| **Web provincial** | | **Sam 21** | | | | **Sam 20** | | | | | **Sam 21** | |
| **ASTECAA (exécutif)** | **Lun 26** | | **Lun 30** | | **Lun 25** | | **Lun 27** | | **Lun 28** | | **Lun 30** | |

RELÂCHE

| | |
|---|---|
| **Journée pré-Conférence** : le samedi 28 mars 2026 (Côte-Nord : les 28 et 29 mars) | **Assemblée annuelle de *La Vigne*** pour tous, en zoom, le dimanche 15 février 2026 |
| **La 76e Conférence des Services généraux** : 26 avril au 2 mai 2026 – Thème : « Agir avec humilité » | |
| **Rassemblement provincial** : Samedi 30 mai 2026 à St-Romuald (Région hôte : 89) | **ASTECAA** : 26 au 28 février 2027 à St-Hyacinthe |
| **Semaine de la gratitude** : 31 mai au 6 juin 2026 | **Semaine des services** : 6 au 12 septembre 2026 |

*CNDF : Collège Notre-Dame-de-Foy, situé au 5030, rue Clément Lockquell, édifice André-Coindre, à Saint-Augustin-de-Desmaures, G3A 1B3

Assemblées générales 2027-2028 : Tirage au sort en octobre 2026, lors des élections

Mise à jour : **15 mars 2026**