LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec Vol. 27, n° 2, Avril - Mai 2009



Cabane à sucre - Louisette D.

SOMMAIRE

Mot de la rédaction	2	Historique du groupe « Pour débutants »	6
Mot des serviteurs régionaux :		Nos « poteaux » dans AA	7
Rassemblement provincial	3	Les plaisirs de servir	8
Comité des séminaires	3	Les réflexions du penseur ……	9
Comité des centres de détention et de traitement	5	Le site Web de la Région 89	11
		Calendrier et annonces	12

MOT DE LA RÉDACTION

Chères lectrices,
Chers lecteurs,

En tant que responsable du comité du Nordet, j'ai le privilège d'assister à toutes les réunions régionales et il me fera plaisir de vous dresser un bref aperçu de celles-ci au fil des numéros. Je profite de cette deuxième parution pour vous donner un résumé de la réunion régionale, qui s'est tenue, le 14 février dernier.

Nous ne pouvions trouver meilleure journée pour tenir cette première réunion régionale de l'année 2009, soit le jour de la St-Valentin. En début de journée, Roger B., président de la région l'a d'ailleurs mentionné dans son mot de bienvenue. Tous étaient heureux d'être ensemble en cette journée dédiée à l'amitié et à l'amour.

Presque tous les districts étaient représentés (22 sur 24) et tout le monde était un peu nerveux de prendre la parole, mais chacun l'a fait en respectant le droit de parole de trois minutes allouées à tous. Pas toujours facile pour certains, un alcoolique étant bavard de nature. Les RDR sont donc venus nous partager ce qui se passe dans leurs groupes, leurs espoirs et quelquefois leurs déceptions. Une seule exception, les responsables qui chapeautent plus d'un comité (Information publique/La Vigne, Centres de traitement et de détention) qui ont quant à eux, droit à cinq minutes pour faire leur rapport.

Nous avons appris à cette occasion, que l'Assemblée générale se tiendrait à La Malbaie, en juin prochain et que le district hôte (district 15) se préparait à nous recevoir avec grand plaisir.

Le nouvel exécutif nous a fait part de leurs préoccupations, entre autres, quelle place doit-on faire aux anciens délégués lors des réunions régionales. Nous étions cinq anciens délégués présents lors de cette réunion. En après-midi, à l'occasion de la « Parole aux visiteurs », un ancien délégué est venu nous faire part de ses réflexions à ce sujet.

Malgré un ordre du jour passablement chargé, la réunion s'est terminée assez tôt pour permettre à chacun de reprendre la route et être présent(e) pour célébrer la St-Valentin avec sa famille. La prochaine réunion aura lieu, le 11 avril prochain (samedi saint).

Dans ce numéro, vous retrouverez les chroniques du Penseur et du Fouineur. Pour donner suite à quelques commentaires reçus, j'aimerais faire un petit sondage (non scientifique) pour avoir votre opinion sur les articles dont les auteurs ont choisi de s'identifier par des pseudonymes. Est-ce que ça vous choque ? Aimeriez-vous connaître l'identité de ces chroniqueurs ? J'attends donc vos commentaires, que le comité se fera un plaisir de publier dans une parution ultérieure.

Notre Webmestre est également de retour avec la page *Bienvenue aux internautes*.

Le prochain Rassemblement provincial se tiendra à Sherbrooke (région hôte 88), le 30 mai prochain. Une invitation à se joindre à tous les membres des quatre régions du Québec. Voir l'article à ce sujet, à la page 3. Un compte rendu de cette journée sera publié dans un prochain numéro.

Également, dans notre prochain numéro, ne ratez pas le compte rendu de notre délégué, Alain D., à la suite de sa participation à la 59e Conférence des Services généraux, sur le thème : La gratitude et l'enthousiasme à l'œuvre.

Bonne lecture !

France J.
Responsable du comité du Nordet et
Déléguée du Groupe 57 (2007-2008)

Le Nordet, bulletin des membres AA de la Région Nord-Est du Québec, est une publication bimestrielle. *Le Nordet* publie des articles sur les services, la structure et les Traditions AA, des témoignages de serviteurs, anciens et actuels, etc. Le bulletin évitera, en général, de publier des témoignages de rétablissement.

Les articles publiés dans *Le Nordet*, directement ou sous forme de citation, sont rédigés par des membres AA. Ils n'engagent pas la responsabilité du Mouvement AA en tant qu'association, ni celle des membres AA de la Région Nord-Est du Québec.

Les lecteurs et lectrices qui ont des commentaires à formuler peuvent écrire au responsable du *Nordet*, à l'adresse du bureau régional. *Le Nordet* accorde un droit de réplique à toute personne se sentant lésée par un article publié dans ses pages. En règle générale, cependant, le bulletin ne publiera pas de réplique à une première réponse, afin d'éviter les polémiques.

Adresse du bureau régional :
Région Nord-Est du Québec
14, rue Soumande, local 0-17
Québec (Québec) G1L 0A4
Téléphone : (418) 523-9993
Télécopieur : (418) 523-9997
Courriel : region89@qc.aira.com

Abonnement : Nombre de numéros : 6 par année. Coût de l'abonnement : 12 $ pour un abonnement individuel; 18 $ pour deux exemplaires, 22 $ pour trois exemplaires et 25 $ pour quatre 28 $ pour cinq exemplaires. (Si vous en voulez plus de cinq : comptez 5 $ par exemplaire)

MOT DES SERVITEURS GÉNÉRAUX

Rassemblement provincial

Dans ma tâche de délégué adjoint, j'ai le privilège de préparer la fin de semaine du Rassemblement provincial lorsque notre Région reçoit. Toutefois même si la Région hôte cette année est la Région 88, je me dois de vous parler de l'importance de cette journée qui aura lieu, le 30 mai 2009, à l'Université de Sherbrooke. Je ne sais pas si vous avez déjà assisté à ce rassemblement. Si vous ne l'avez jamais fait, je vous suggère d'y aller et d'y prendre un bain d'amour. Vous y rencontrerez des gens comme vous, qui ont à coeur le mouvement des Alcooliques Anonymes.

Plusieurs membres des quatre régions seront présents et aussi des membres serviteurs des comités exécutifs et des autres comités de ces régions pour échanger en atelier sur des thèmes choisis par la Région-hôte (88). Les thèmes de cette année sont : L'engagement et le sacrifice; le programme spirituel; l'enthousiasme et la gratitude; la littérature (publications); CMP et information publique; nouveaux serviteurs. Vous aurez aussi l'occasion d'entendre les délégués des quatre régions du Québec: Réal N. de la région 88, Alain D. de notre région, Sylvain L. de la région 90, et Ginette W. de la région 87. Il y aura également une présentation du site Web provincial et du site Web de la Vigne, suivie d'une période de questions.

L'inscription débutera à 8 heures samedi matin et le rassemblement se terminera à 16 heures, la même journée. Une journée remplie d'informations, d'échanges de vues, de relations fraternelles entre membres et d'amour inconditionnel.

Vous pouvez choisir l'atelier dans lequel vous voudrez échanger votre opinion, vos idées et votre expérience. Le mouvement des Alcooliques Anonymes a besoin de tous ses membres. Ce n'est pas une question de privilège, c'est une question de participation et d'implication parce que le Mouvement vous appartient.

André L., délégué adjoint

Lieu de l'événement:
Université de Sherbrooke
2500, boulevard de l'Université
Sherbrooke (Québec)

Le comité des séminaires de la Région 89

LE BSG aimerait faire paraître un article sur les séminaires préparés et offerts par le comité de la Région 89. Cette demande est parvenue à la suite d'un échange entre l'exécutif de la Région et la responsable de la littérature du BSG. Alors, à vos marques : Surveillez d'ores et déjà les prochains BOX 459 puisqu'un article sera rédigé à partir des réponses de notre responsable au comité des séminaires.

Questions :

Qu'est-ce qui a poussé la Région 89 à établir un comité qui a comme objectif de préparer et d'organiser ces ateliers? Qu'est-ce qui a motivé la création de ces ateliers ?

Le comité des séminaires a débuté au district de Jonquière en 1989 suite à une initiative du comité exécutif qui se donne pour objectif de mieux informer ses serviteurs en se servant des publications AA. En automne 89, cinq personnes se réunissent pour établir la structure du comité des séminaires et pour écrire un premier jet du *séminaire sur La fonction du RSG et les Structures du Mouvement* pour que les RSG puissent participer activement aux prises de décisions dans les affaires du district, leur faire comprendre leur rôle et leur faire connaître les structures de notre association. Suivront les séminaires sur le parrainage, le séminaire sur les douze Traditions et celui sur la douzième Étape. En avril 1997 le comité exécutif de la Région 89 demande au comité exécutif du district de Jonquière la possibilité d'utiliser leurs séminaires à la grandeur de la Région. En 2000 le séminaire sur la 7e Tradition, l'alliance de l'argent et de la spiritualité voit le jour, car les responsables de notre Région estiment qu'une meilleure compréhension de notre septième Tradition et de son aspect spirituel ne peut que stimuler les contributions et profiter à l'ensemble de notre association. Le rapport de la Conférence de l'année 2000 nous apprend que notre Région a contribué avec une moyenne par membre de 0,88 cents, celui de 2008 nous révèle que nos contributions étaient de 6,86 $ par membre. Nous pensons sincèrement que ce séminaire a eu un impact réel sur l'accroissement de nos contributions. En 2004, le comité des séminaires du district de Jonquière se

rattache à la Région 89 directement et cesse de dépendre d'un district. Finalement en 2006, le comité termine la préparation du séminaire sur les douze Concepts des Services mondiaux.

Est-ce que les ateliers sont bien assistés, ou, si aucun n'a eu lieu encore, vous attendez combien de personnes?
Environ huit à dix séminaires sont présentés dans les districts par année. Le nombre de personnes qui assistent aux séminaires, en moyenne est entre vingt et soixante-dix personnes, dépendamment de la situation géographique et de la densité de la population du district où il se tient. Comme exemple, on peut se référer à celui donné en Février 2009 au Cap-de-la-Madeleine en Mauricie. Étaient présentes soixante-dix personnes mises à part les animateurs, soient vingt-deux femmes et quarante-huit hommes. Le plus gros de l'assistance est composé de membres qui accomplissent une tâche dans nos structures de services. Ce jour-là il y avait : vingt-six RSG, quatorze RSG adjoints, trois RDR, trois ARDR, six responsables de comités, six trésoriers, le président de la région 89 et neuf visiteurs. Étaient également présents, la présidente de la Région 88 et le délégué adjoint, venu en observateur, qui ont participé avec nous à ce séminaire.
En règle générale, environ 78 % des membres qui assistent à nos séminaires sont des serviteurs en fonction. Il y a fort à parier que nous retrouverons les 22 % de visiteurs dans nos structures de services à court ou moyen terme.

Qui va diriger les ateliers ?
Ordinairement, les ateliers sont animés par le responsable du comité qui choisit un coanimateur parmi les membres actifs du comité des séminaires. Le responsable est en fonction pour un mandat de deux ans, il a comme responsabilité de trouver et de préparer la personne qui prendra sa relève. Le poste étant nominatif, cela se fait de concert avec le comité exécutif régional et le candidat éventuel doit être entériné par les RDR en assemblée régionale.

À qui sont les ateliers ouverts
À tous les membres des Alcooliques Anonymes désireux d'y participer. Nous demandons aux participants de s'inscrire à l'entrée et d'indiquer sur un document prévu à cet effet, leur poste de service s'il y a lieu, pour permettre au responsable de présenter à la Région un rapport détaillé des activités du comité.

Comment, quand, et où sont tenus les ateliers ?
Les demandes se font par l'intermédiaire des RSG qui, après s'être consultés, choisissent le séminaire qui semble le plus approprié aux besoins de leur district. Le RDR contacte le responsable régional afin de déterminer la date où il sera donné et prend les dispositions nécessaires pour trouver une salle adéquate. Quand tout est en place, notre comité se charge d'envoyer les convocations à tous les représentants des services généraux et RDR du district qui nous reçoit et des districts avoisinants, invitant les RSG à transmettre l'invitation aux membres de leur groupe respectif. On retrouve également dans chaque invitation un bref exposé décrivant les objectifs du séminaire et les principaux sujets qui y seront abordés. À l'aide d'un cahier préparé à cette fin, les animateurs lisent certains extraits de nos publications choisies spécialement pour provoquer le questionnement et la réflexion (quelquefois la discussion.) Le but premier des séminaires est de faire connaître et développer le goût de lire nos publications.

Les ateliers sont basés sur quels matériaux, quelle littérature (en général) ?
Il serait beaucoup plus long d'établir la liste des publications qui nous servent de références que celles que nous n'utilisons pas encore. Par contre, certaines d'entre elles reviennent plus fréquemment notamment celles se rapportant à nos traditions, aux concepts, à la vie de groupe et à nos structures de services. Les membres du comité, dont le nombre varie de dix à quatorze personnes, se réunissent environ vingt fois par année pendant la période hivernale. Le dernier séminaire rédigé par le comité porte sur « Les douze Concepts des Services mondiaux ». Ce séminaire a nécessité soixante-dix-huit réunions de deux heures (ou plus) sur une période de quatre ans avec en moyenne dix participants par réunion. Quand les membres du comité ne travaillent pas à l'élaboration d'un séminaire, ils se réunissent tout de même pour étudier et approfondir les publications approuvées par la Conférence. Au cours des deux dernières années, nous avons étudié les lignes de conduite, le rapport de la Conférence et présentement nous passons en
(Suite à la page 8)

Une rencontre spéciale organisée par le Comité des centres de détention et de traitement de la Région.

Le 14 février dernier, se réunissaient neuf personnes qui ont à cœur de transmettre le message dans les centres de détention de la Région et dans les centres de traitement. Au moins six districts étaient représentés. Il y avait aussi des visiteurs et une personne impliquée auprès des centres de traitement. Le thème de la rencontre était : *Échanger sur notre expérience et nos façons de faire*.

Il y a eu un premier tour de table : Discussion sur ce nous faisons pour les centres de détention dans nos districts respectifs; comment se vivent les relations avec le personnel des centres; comment se vivent nos échanges avec les RDR à ce sujet; comment les groupes s'impliquent dans la transmission du message dans les centres de détention.

Au Centre de Baie-Comeau, la relation avec le centre est excellente. Alain s'y rend depuis 17 ans maintenant et il trouve très enrichissant de s'investir de cette manière. Il a fallu rencontrer la direction de la prison pour créer cette belle relation. Tous les problèmes qui existaient avant cela ont été réglés : gardiens agressifs, irrespectueux qui entraient dans les réunions sans égard de l'anonymat des membres. Les détenus apprécient la venue des AA et participent bien aux réunions.

Au Centre de détention de Québec, la relation avec le centre est excellente aussi. Michel D. visite les détenus depuis 13 ans. Il confirme aussi que pour réussir à maintenir une bonne relation avec le personnel du centre, il faut discuter avec le directeur lorsque des problèmes surgissent. Michel est représentant du district 13 au comité. Il déplore le peu d'accueil et d'écoute de la part des groupes de son district à l'égard des nouvelles à donner aux membres sur les activités du comité de Québec.

Bertrand, le coordonnateur pour le Centre de détention de Chicoutimi, visite le centre depuis 25 ans maintenant. Il en a vu de toutes les sortes. Le comité est bien structuré. Il avoue vivre aussi des problèmes avec les gardiens. Chaque mois, il faut appeler au centre pour mettre à l'agenda les réunions. Il insiste sur l'importance d'encadrer le nouveau pendant qu'il est en prison et après.

Denis, responsable d'un groupe du district 13 de Québec, aime son implication. Il est membre du comité de Québec depuis trois mois. Il connaît le besoin des détenus pour avoir fait un séjour dans un centre de détention. Ça le tient sobre que de s'impliquer à ce niveau, fort de son un an d'abstinence : Merci AA dit-il !

Paul R. vient de Jonquière. Il s'investit auprès d'un centre de traitement. Il en est à sa 2e année. Il soulève certaines problématiques : le centre de désintoxication d'un hôpital l'a avisé que AA ne faisait plus partie des programmes offerts. L'hôpital avance qu'une personne qui boit quelques jours par semaine n'est pas nécessairement alcoolique. Ils ont la croyance que tu peux guérir de l'alcoolisme.

Alain P. de Baie-Comeau s'interroge sur la non-reconnaissance de AA et de ses bienfaits au Québec.

Une participante à l'atelier débute son implication auprès d'un centre de détention. Elle se fait parrainer par quelqu'un qui a de l'expérience en ce domaine. Elle s'étonne de la grande participation des détenus et trouve cela stimulant.

Réjeanne visite le Centre de détention de Québec depuis maintenant 22 ans. Elle a transmis le message AA au Macaza pendant cinq ans. Elle a cessé cette implication après avoir été agressée par un détenu. Par la suite, elle s'est impliquée au Centre de Trois-Rivières et elle peut dire qu'il importe de bien faire connaître AA auprès des directeurs et du personnel. Cela facilite les relations. Les réunions ont cessé pendant un an parce que le directeur avait été changé. Plusieurs activités avaient lieu jadis. Maintenant, la littérature vient des districts. Une liste de membres existe. Elle recrute des personnes de tous les districts de la Région. On fait aussi du contact temporaire. Réjeanne précise aussi qu'un centre de traitement refuse catégoriquement que AA s'y affiche.

Le deuxième tour de table : Le financement des activités et de la littérature laissée aux détenus.

C'est bien différent d'un district à l'autre Alain P. précise que le district donne la littérature pour les détenus. Il n'existe pas de budget destiné au centre de détention. À Chicoutimi, le district fournit la littérature et ils sont financés par la 7e Tradition. À Québec, un budget est alloué pour les cinq districts du BCSQ. Certaines activités sont organisées par le comité et les surplus d'argent sont remis au BCSQ. Notre littérature est déduite de nos budgets. Une cueillette de livres, de Vignes se fait à l'année.

La fermeture de la rencontre a lieu à 13 h 45. Toutes et tous partent un peu plus riches de connaissances et d'énergie pour continuer.

Les responsables de l'atelier

Réjeanne et sa secrétaire d'un jour

Historique du groupe « Pour débutants » lors de son 25e anniversaire en novembre 2008

Au cours de l'année 1980, un des membres fondateurs, Jean-Baptiste pour ne pas le nommer, venait de terminer un terme de deux ans comme représentant de district à la Région et il se cherchait du travail. Après avoir lu dans le Box 459 qu'il existait une brochure intitulée « Suggestions pour l'animation de réunions de débutants », il l'a fait venir et sa lecture lui a donné le goût de faire quelque chose pour le nouveau et la nouvelle; il en a donc parlé avec des amis membres et ensemble ils ont décidé de former le groupe. À l'été 1980, 10-12 membres responsables, avec entre un an et quatre ans de sobriété, se sont réunis six fois afin d'élaborer, en conscience de groupe et en tenant compte des 12 Traditions et des suggestions de New York, les premières résolutions de groupe et de décider du déroulement des assemblées.

À ce moment-là, une des résolutions demandait qu'un membre ait au moins un an de sobriété pour animer. Cette décision avait été prise avec sagesse, puisqu'aux premières assemblées, certains « vieux » membres espiègles s'amusaient à poser des colles plutôt embêtantes pour une personne sans expérience.

Heureusement, les temps ont bien changé depuis…

La conscience de groupe actuelle remercie du fond du cœur les membres fondateurs qui ont contribué à mettre sur pied le groupe « Pour débutants » : entre autres Jean-Baptiste, Blanche, Jean-Guy, André, Jocelyne, Ghislaine, Denise, Yvon F., Michel et deux membres aujourd'hui décédés, Lucille et Gaétan. Louisette P. qui nous a quitté dernièrement, pour sa part, a vu naître le groupe alors qu'elle avait 10 mois d'abstinence. Elle a fait sa première animation après 13 mois de sobriété.

La première assemblée du groupe « Pour débutants » a eu lieu le 8 septembre 1980 dans un local de la salle paroissiale St-François d'Assise avec un programme de six semaines sur les sujets suivants : « Comment s'éloigner du premier verre »; « L'alcoolisme, une maladie »; « Les 12 Étapes »; « Les 12 Traditions »; « La réhabilitation avec AA ». Quelques mois plus tard, afin de mieux protéger l'anonymat des membres, le groupe a changé de local, pour celui qu'il occupe depuis.

Au cours des six premiers mois, entre 18 et 25 personnes assistaient aux réunions et pendant une certaine période, l'assistance a même varié entre 80 et 110 personnes. Depuis quelques années, ça se maintient généralement entre 30 et 40 personnes.

Le comité d'affaires se tient tous les derniers lundis du mois après l'assemblée, à 21 h 30 et tous les membres sont cordialement invités à y assister même s'ils ne sont pas enregistrés, tout simplement pour voir comment ça se déroule. Le président ou la présidente de groupe prend le temps d'expliquer au nouveau comment fonctionne le mouvement. Les rencontres peuvent durer plus d'une heure.

À ses débuts, le groupe tenait un inventaire de groupe tous les six mois. C'est à cette occasion que nous révisons les résolutions du groupe et le déroulement de l'assemblée qui est fort différent des autres groupes et c'est très bénéfique. Depuis quelques années, la conscience du groupe a dérogé à ses habitudes et elle tient un seul inventaire par année.

L'animateur a le choix de prendre ou pas un coanimateur. La coanimation est suggérée pour aider le membre enregistré qui n'a jamais animé puisse le faire en pouvant compter sur quelqu'un à côté de lui. C'est moins stressant.

D'après des commentaires reçus, la qualité d'accueil que les membres font à toute personne qui se présente aux assemblées a un impact plus grand qu'on le pense.

Les thèmes en 2009 sont sensiblement les mêmes qu'au départ : 1- L'alcoolisme une maladie à trois volets; 2- Les 12 Étapes; 3- Mini partage suivi d'une discussion sur la Première étape; 4- Comment s'éloigner du premier verre; 5- Le spirituel dans AA; 6- Un partage complet. Ces thèmes sont révisés à chaque inventaire du groupe.

Le groupe a pu fêter ses 28 ans parce que le groupe a une conscience éclairée, un respect des Traditions, un attachement extraordinaire au groupe de la part de ses membres enregistrés, peu importe qu'ils soient à leur début dans le mouvement ou avec de l'ancienneté, et un désir profond d'aider l'alcoolique qui souffre encore et plus particulièrement celui ou celle qui débute dans AA.

La plus grande force du groupe a toujours été son unité malgré la diversité en âge, en niveau d'instruction ou social, et une échelle de temps de sobriété variant entre un jour à 34 ans et plus des membres impliqués. Avec ce mélange d'effervescence et d'expérience, le groupe arrive à adopter une ligne de conduite pour la bonne marche du groupe.

Encore merci aux fondateurs. Merci à ceux et celles qui se sont ajoutés au fil du temps, merci à la relève.

Texte de Louisette P.

Nos « poteaux » dans AA ! Notre référence…

Il y a des groupes qui ont la chance d'avoir dans leurs rangs ce que l'on appelle des bons vieux membres, « nos poteaux ». Souvent ce sont des membres pleins de sagesse. Ils nous disent qu'ils ont fait leur temps. Pourtant si plusieurs groupes existent encore c'est bien grâce à eux.

Le Fouineur a assisté à l'inventaire de son groupe. Ça se passait en février. C'est la première fois qu'il assistait à un inventaire de groupe. Il faut dire que le groupe n'en a pas fait depuis 1990. C'était comme dû.

Le but premier de l'inventaire était de faire le point sur les tâches de chaque responsable, comme le président de groupe, RSG, secrétaire et trésorier. Il y avait aussi à l'ordre du jour le déroulement de l'assemblée. Chacun y est allé de ses idées. Il est certain que toutes les idées sont bonnes, mais la démocratie est la base de notre unité.

À un certain moment, les discussions se sont animées et un de nos bons « poteaux », un bon membre de notre groupe, LB qui assistait à l'inventaire a demandé la parole et a fait la réflexion suivante, avec comme référence: la brochure ; (Le groupe des AA). Il a parlé de l'UNITÉ dans le groupe. S'il n'y a pas d'unité il n'y a pas de groupe, a-t-il dit. Et c'est vrai et il nous a fait part de son expérience.

Comme il est important que ces membres s'impliquent encore dans le groupe. De son intervention, je retiens deux grandes lignes que nos fondateurs Bill et Bob, nous ont laissé : « Transmettre le message » et bien entendu « l'unité ».

«Chez les Alcooliques anonymes, l'unité est notre valeur la plus précieuse. Ou nous restons unis, ou l'association est condamnée à mourir.» (Les douze Étapes et les douze traditions, p,145).

Nos Traditions sont des éléments clés pour abaisser notre ego et pouvoir ainsi devenir sobres et le rester. La première Tradition me rappelle que je ne dois pas m'allouer le mérite de ma sobriété ou m'en servir pour imposer mon autorité. En mettant le bien-être commun au premier plan, j'évite de me prendre pour un guérisseur chez les AA; je fais toujours partie des patients, et l'«hôpital» a été construit par des anciens membres qui savaient s'effacer. Sans eux, je crois que je serais mort. Sans le groupe, peu d'alcooliques se rétabliraient.

Mettre de côté mes désirs personnels pour le plus grand bien et la croissance du groupe, c'est contribué à l'unité des AA (Réflexions quotidiennes, p. 39).

Dans une rencontre comme cela, plusieurs idées sont émises et il y a aussi plusieurs commentaires. La conscience de groupe se doit de faire la part des choses dans la plus grande démocratie et prendre de bonnes décisions.

La réunion se devait d'être supervisée. Le groupe a nommé un autre bon membre un « poteau » d'un autre groupe; G-PT. Ce dernier a dirigé la réunion d'une main de maître. Il était sûrement guidé par une force supérieure. Et plus d'une fois lorsqu'il parlait, il faisait référence à la littérature et à son expérience.

Selon le Fouineur, ces décisions doivent se prendre dans le plus grand respect tout en ayant à l'esprit l'unité du groupe. Depuis les débuts de l'an 2000, le fouineur remarque que l'on s'attarde à des peccadilles. On se plaît à vouloir changer certains mots comme abstinence au lieu de sobriété, nos vies pour ma vie et pendant ce temps il y en avait qui se l'enlevait…et ceux-là on ne les a pas vus arriver dans nos réunions, on s'attardait à changer des mots qui étaient là il y a plus de 50 ans. Il s'est perdu beaucoup de temps et pendant ce temps le message que Bill et Bob nous demandaient de transmettre ne passait pas. Ce n'est pas normal que des membres de plusieurs années de sobriété, rechutent…il y en a qui reviennent d'autres ne reviennent jamais…Où est le message AA ?

C'est pour cette raison que lors de cet inventaire de groupe il est ressorti deux grands points : plus de temps pour le partage et accueillir d'une façon spéciale le nouveau..

Pour le fouineur ce fut une expérience enrichissante. Il a passé par toutes les sortes d'émotions et en premier lieu il doit se rappeler qu'il est un alcoolique en voie de rétablissement et ne jamais l'oublier.

«Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.»

Merci à vous, vieux membres, d'être encore là, vous êtes nos « poteaux ».

À la prochaine

Le Fouineur

Les plaisirs de servir

Depuis que j'ai pris mon dernier verre, je me suis accroché à AA avec la force du désespoir, car il n'y avait que de la souffrance en moi. Tout était une charge pour moi, les choses les plus simples étaient des montagnes à franchir. Plus de confiance en moi je me sentais comme un zéro par rapport à tout le monde. Démoli à l'intérieur à 35 ans j'étais rendu à vouloir me suicider avec l'alcool. La souffrance m'a fait souvenir que quatre ans auparavant on m'avait invité à faire une réunion et j'avais refusé. Alors, j'ai de nouveau appelé AA et on m'a accueilli avec amour et compréhension. On m'a fait savoir qu'on avait besoin de moi. Toute une révélation en ce moment de ma vie. Alors, j'ai compris que par la grâce de Dieu que je ne toucherai plus jamais à ce premier verre aussi longtemps que AA aurait besoin de moi. Désormais, on avait besoin de moi, et enfin j'avais une place dans la vie où je pourrais être utile à quelque chose. Merveilleux sentiment d'appartenance que cette cafetière.

Depuis ces moments, je me suis toujours senti en sécurité et le mal de vivre m'a quitté peu à peu avec les 24 heures accumulées. J'ai toujours eu une tâche depuis 27 ans et la dernière a été celle de RDR dans notre beau district où j'ai connu des beaux moments de joie et de satisfaction avec des gens merveilleux qui voulaient tous être heureux. J'ai connu de grandes libérations de la peur face à moi-même et aux autres. Durant mes deux années de ARDR j'ai appris à écouter alors ma confiance a grandi et ma foi s'est développée, car la parole de mon DIEU est reproduite par la conscience de nos groupes et du district.

Un gros gros MERCI à tous ceux qui m'ont côtoyé durant ces quatre années. Vous avez fait de moi un homme debout qui est capable de s'exprimer sans peur et avec respect, et encore plus d'amour pour servir les autres. Ma foi a grandi et je me retrouve avec plus d'empathie pour ceux et celles qui sont encore dans la souffrance.

En quittant cette fonction, un vide m'a habité pour un bout de temps et je suis retourné au café dans mon groupe d'attache. On m'a élu au district pour la 12e Étape et je me retrouve donc en service encore pour un autre deux ans. Merci à DIEU et à tous ses serviteurs pour ces moments extraordinaires passés ensemble en essayant souvent de se comprendre et de se respecter. Je suis de ceux qui sont responsables de tendre la main à toutes personnes qui en font la demande. Et mon désir le plus ardent est de continuer à faire partie de ces gens merveilleux qui travaillent pour leur bien-être et par le fait même le font pour les autres, pour qu'un jour il fasse bon vivre sur cette planète en harmonie les uns avec les autres.

Bernard C.
RDR district 22 en 2007-2008

(suite de la page 4)

revue nos six séminaires. Ces activités permettent aux membres du comité d'être plus informés et d'avoir une meilleure préparation afin de transmettre l'information de manière efficace et correcte. C'est une forme de parrainage de service extrêmement profitable. Ces rencontres ont encore lieu à Jonquière dans la résidence d'un des fondateurs, un ancien délégué, au cœur même du district où tout a commencé.

Est-ce que les ateliers sont coûteux ? Si oui, qui couvre les frais ?

Le séminaire en lui-même a un coût très réduit. Il s'agit essentiellement du prix pour imprimer les cahiers des participants. Les coûts de location de la salle et les rafraîchissements sont couverts par une collecte faite parmi les membres présents. La Région Nord-Est du Québec, Région 89, couvre un vaste territoire. Elle s'étend de Louiseville à l'ouest, jusqu'à Blanc-Sablon à l'est, et de Chibougamau au nord, jusqu'à Lévis au sud. Les animateurs doivent parfois effectuer des déplacements de plus de mille kilomètres pour aller donner un séminaire. C'est pour cette raison que les frais les plus élevés sont les frais de représentation. La Région 89 a une politique mise en place concernant les frais d'hébergement et de représentation qui s'appliquent aux dépenses encourues par les animateurs du comité lors de leurs déplacements. Dans un souci d'équité, la Région fait tout son possible pour répartir les séminaires de façon équitable afin que chaque secteur de notre Région puisse en bénéficier sans restriction. Tous les districts de la Région ont droit aux mêmes services sans égard à la densité de la population ou à leur position géographique.

(Suite à la page 11)

Les réflexions du penseur

La communication et les services
(3e partie – conclusion)

Avez-vous aimé lire l`article sur l`écoute ? A-t-il répondu à un besoin ? Vous a-t-il apporté un outil que vous vous servirez ? Autant de questions qui demeureront sans réponse pour moi à moins que j`obtienne un feedback. Rétroaction importante pour ce penseur surtout lorsque ses réflexions vont dans une direction toute nouvelle et qui traitent de sujets qui sortent quelque peu de l`ordinaire et qui jouent avec des sujets qui semblent étrangers à ce que nous sommes habitué de lire et d'entendre dans la littérature AA. Il est écrit quelque part qu`AA n`a rien inventé. Donc tout était déjà là. Nos fondateurs suivaient la pensée d`Antoine Laurent de Lavoisier, chimiste et physicien français, il fut aussi député, et fit partie de la commission chargée d`établir le système métrique. En 1794, il fut arrêter avec les fermiers généraux et exécuté. Fin tragique pour un des créateurs de la chimie moderne. Je me rappelle surtout ce grand homme par une simple déclaration qu`il a dite. « **Rien ne se perd rien ne se crée »**

Je crois que tout ce qui peut aider un membre AA doit servir dans la mesure où cela ne porte pas ombrage à notre unité, ne nourrit pas des fins égoïstes et dans un autre but que servir. C`est ce que je tente de faire : Intéresser les gens à servir pas seulement en leur rappelant constamment qu`ils doivent le faire parce qu`ils ont contracté une énorme dette envers le mouvement et ses membres. Toute personne moyennement intelligente et pourvue d`un peu d`altruisme comprend et accepte sa dette de gratitude envers le mouvement.

Mais ce n`est pas ce qui fait d`eux des serviteurs dévoués. Je ne crois pas qu`un seul membre risque d`oublier ce qu`il doit à AA et à ses membres. Avec les années j`ai découvert que mon désir de servir n`est pas venu seulement par l`obligation ou le devoir de rembourser une dette, c`est beaucoup plus que ça. Je trouve dans le service une gratification qui me procure un immense bien être psychologique, c`est un très grand plaisir pour ne pas dire une joie incommensurable et si par cette implication il m`est permis par ces efforts de progresser dans mon cheminement et de comprendre enfin le vrai sens de la phrase magique répétée si souvent dans AA. « ¨**Ça me fait grandir »** hé bien…que les services soient bénis. Ce qui ne veut pas dire que ce soit toujours facile pour moi, qui était un expert des demies mesures et porté aussi à l`occasion sur les choses démesurées. Ce ne fut certainement pas facile de revenir à une juste mesure des êtres et des choses et ça en le faisant sans me sentir brimer ou en perte de ma sacro sainte liberté Cela a été une des plus importante découverte que le service m`a permis de faire dans AA. Bon voilà encore ce penseur incorrigible bavard parti pour la gloire… Revenons à nos moutons

Quatrième principe : Tenir compte de l`autre.

Vérifier les besoins de l`autre et les respecter. Il est très difficile pour notre interlocuteur de communiquer avec nous si on ne tient pas compte de ses besoins, et ce n`est pas toujours évident. Souvent il faut aussi lui expliquer la différence entre ses désirs et ses besoins c`est souvent une tâche des plus délicate, délicate pour nous et impraticable pour lui. Tenir compte de ses besoins ça veut dire : reconnaître qu`ils existent et qu`on a le droit d`avoir de tels besoins. Mais attention…ça ne veut pas dire que l`on s`engage à les satisfaire. Si on veut maintenir une bonne communication avec l`autre cette vérification apparaît indispensable lorsque l`écouté semble incapable de tenir compte de nos propres besoins. La vérification est une excellente façon de montrer à l`autre que nous sommes intéressés à connaître et à respecter ses besoins. Pour ce faire, on peut employer diverses phrases telles que : » **Si je comprends bien tu as besoin (ou tu aimerais) que…!! ».** En parlant ainsi on lui montre que nous comprenons qu`il a certains besoins. Avoir des besoins est loin d`être négatif, et nous lui disons, mais comme déjà écrit, ça ne veux pas dire que nous devons les satisfaire.

Il nous faut remarquer le côté positif de ses comportements, de ses idées et de ses sentiments plutôt que de juger (**non… pas nous)** le tout avec une pointe de négativisme à chaque énoncé. Il faut savoir exprimer directement autant ce que l`on aime que ce que l`on n`aime pas, si on désire maintenir une communication productrice. La communication est beaucoup plus facile si on prend des mesures pour que l`autre puisse apprécier le côté intéressant de nos propres comportements, de nos idées et de nos sentiments.

Si je suis d`accord avec ce qu`il dit je le déclare honnêtement. Être toujours en désaccord avec ce que l`autre dit conduit inévitablement à des mésententes et honnêtement il y a toujours quelque chose avec quoi nous pouvons être en accord. La communication et la solution du ou des problèmes sera d`autant plus rapide et facile si le flot de la communication ne tombe pas à plat faute de compréhension

Il peur arriver et arrivera que nous ne pourrons être totalement d`accord avec l`écouté. Je lui dois de reconnaître que son point de vue peut avoir du sens pour lui. Ce point est d`importance capitale et est très difficile à appliquer lorsque nous sommes en désaccord avec l`écouté et que sa perception des choses et des gens nous blesse ou vient nous chercher et nous situe en état d`antagonisme avec notre propre perception des gens et des choses, cet état conflictuel ne nous dispose pas à reconnaître le bien fondé de ce qu`il exprime, donc de là à reconnaître qu`il pourrait avoir raison ou que pour lui tout cela a un sens, nous n`y arriverons pas à moins de se servir de l`empathie c`est-à-dire se mettre à sa place, de cette façon peut être éprouverions nous les mêmes sentiments et ferions et dirions nous les mêmes choses. Pour éviter un escalade conflit il est important non pas d`être d`accord avec l`écouté, mais de reconnaître que son point de vue peut avoir du sens pour lui et que s`il s`exprime ainsi ce n`est pas tant par mauvaise volonté ou qu`il agit ainsi seulement pour nous embêter.

Ceci termine ce que j`avais planifié de vous livrer sur le sujet de la communication et des services. J`espère que vous pourrez en tirer un bon partie. Permettez-moi de terminer avec un écrit traduit d`un texte américain trouvé dans le livre « care of the mentally ill » par David Barly et sharon Dreuer. Je n`ai jamais lu quelque chose qui expliquait mieux ce que devrait être l`écoute, à vous de juger.

ÉCOUTE

Quand je te demande de m`écouter et que tu me donnes des conseils, tu n`as pas fait ce que je t`ai demandé.

Quand je te demande de m`écouter et que tu me dis que je ne devrais pas me sentir comme ça, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m`écouter et que tu crois devoir faire quelque chose pour résoudre mon problème tu ne m`aide pas, aussi étrange que cela paraisse.

ÉCOUTE ! Tout ce que je veux c`est que tu m`écoutes. Ne rien dire ne rien faire, juste m`entendre. Les conseils ça ne coûte pas cher : un timbre de .52¢, et j`en aurai en quantité dans le courrier du cœur de n'importe quel journal. Et je peux agir par moi-même : Je ne suis pas sans ressources. Peut être découragé et troublé, mais pas sans ressources.

Quand tu fais pour moi quelque chose que j`aurais pu et dû faire moi-même, tu contribues à ma peur et à ma faiblesse.

Mais quand tu acceptes le simple fait que je ressens bien ce que je ressens. Si absurde que cela te paraisse, alors je peux arrêter d`essayer de te convaincre et je peux enfin m`efforcer de comprendre ce qui se cache derrière ces émotions « absurdes ».

Et quand ce sera clair, les réponses seront évidentes et je n`aurai pas besoin de conseils. Même les émotions absurdes ont un sens quand on comprend ce qu` il y a derrière. Peut-être est-ce pour ça que la prière fonctionne, quelque fois, pour certaines personnes. Parce que Dieu ne parle pas et qu`il ne conseille pas ou n`essaye pas d`arranger les choses. Il ne fait qu`écouter et te laisse régler tes problèmes par toi-même.

Donc, je t`en prie, écoute moi et entends-moi seulement. Et si tu veux parler, attends un peu à ton tour et je t`écouterai.

Nous voici rendu à la fin de cette trilogie sur la communication et les services, je crois vous avoir livré beaucoup de « trucs » de recettes qui peuvent aider les communicateurs dans AA. Sans bonnes communications les services ne pourraient pas exister. Les recherches effectuées pour écrire les articles 1-2-et 3 m`ont amenées à consulter divers documents qui traitent des sujets énoncés. Par respect pour les auteurs je vous les énumère.

Écoute (référence déjà donnée plus haut). Je me suis aussi inspiré des cours de formation de Lise Jobin consultante en développement et relation humaine ainsi que les techniques d`entrevue de Réjean Matte et un document français en relation d`aide. Ce qui représente quelques 170 pages de textes. J`espère que ces articles vous seront d`une certaine utilité. Je vous souhaite autant de joie et de bonheur à les lire que j`en ai eu à les écrire. Rappelez-vous que… »Chercher le bonheur, c'est cherché une minuscule île déserte dans une petite barque inconfortable, munie d`une seule rame. Le malheur c`est perdre la rame. La sagesse c`est de comprendre que l`île n`existe pas. Romain Werlen.

Le Penseur

Et

LE SITE WEB DE LA RÉGION 89
www.aa-quebec.org/region89/

Bienvenue les internautes!

Quoi de neuf sur le site? Notre délégué adjoint, André L., qui était Responsable aux Communautés éloignées dans son précédent mandat, m'a expédié un CD de littérature autochtone. Ce CD renferme de la littérature AA en Montagnais, Attikamek, Cree, Algonquin, Navajo, Mohawk, Inttituut, Inuktitut, Inuit, enfin pour tous les goûts !

Je tiens à remercier André pour sa participation à bâtir notre site Web pour les autochtones.

Dans les prochains mois, vous pourrez visionner les 12 Étapes en Attikamek, La prière de Sérénité en Montagnais, Notre Méthode en Algonquin etc. J'ai une quarantaine de documents à placer dans le site.

Vous pourrez visionner ces documents en cliquant sur le lien suivant :

www.aa-quebec.org/region89/comites/comm-eloignees/ouverture-communautes.html

Si vous possédez des informations complémentaires, n'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de les ajouter à notre liste.

Au niveau des districts, nous avons toujours le district de Lévis-05 qui peut servir de modèle pour tous ceux qui seraient intéressés à placer une page de leur district dans le site, nous avons également le district de Charlevoix-15 qui nous envoie fidèlement son bulletin de nouvelles (merci Gary). Si vous souhaitez insérer une page de votre district, nous vous invitons à contacter la webmestre à l'adresse courriel suivante :

webmestre.89@aa-quebec.org

Merci de votre attention et à la prochaine!

Francine L., webmestre, Région 89

(Suite de la page 8)

C'est la Région qui assume tous les frais reliés au comité. Durant l'activité, une collecte est faite auprès des participants pour assumer certains frais.

À votre avis, comment est-ce que les ateliers seront bénéfiques : pour ceux qui y assistent, ceux qui présentent, pour la Région et pour le Mouvement?

À la fin de chaque séminaire nous demandons aux participants de nous faire part de leurs impressions et de leurs commentaires. En voici quelques-uns :

- Je suis plus conscient de mes responsabilités. Meilleure notion des Concepts.
- Les Concepts, je croyais que ce n'était pas pour moi avant d'assister à ce séminaire.
- Ce séminaire me donne des outils pour ma nouvelle fonction. M'enlève des peurs.
- Je vais parler plus des services et de nos publications dans mes prochaines interventions.
- J'ai encore plus de respect et de gratitude envers nos fondateurs pour les structures qu'ils nous ont laissées.

Il ne fait aucun doute que les ateliers que nous donnons sont bénéfiques pour les participants car ils renferment énormément d'information puisée dans les publications AA. Les séminaires rapportent aux personnes qui y participent, les animateurs pour leur part ont comme fonction de provoquer le questionnement et de permettre à chacun, de pouvoir s'exprimer s'il le désire. L'information donnée est toujours la même mais la réaction et les commentaires diffèrent. Chaque séminaire apporte quelque chose de nouveau et cela est valable pour les participants comme pour les animateurs.

La Région 89, par l'intermédiaire de ce comité, peut communiquer directement à l'ensemble des districts, une information pertinente sur les services qu'elle offre et ceux offerts par le Bureau des Services généraux. Elle apporte aux membres des outils pour les aider à trouver des solutions aux divers problèmes qui peuvent affecter les groupes et ainsi, permettre aux membres de progresser dans leur rétablissement personnel. Le Mouvement tout entier a tout à gagner en ayant des membres mieux informés et conscients des responsabilités qui vont de pair avec leurs fonctions.

Vallier R.
Responsable du comité des séminaires
pour la Région 89

(À suivre dans le prochain numéro)

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

Faites parvenir toute information à ce sujet au moins trois mois à l'avance, afin de nous permettre d'en faire l'annonce à temps dans *Le Nordet*. Veuillez utiliser ce coupon-réponse, écrire tous les renseignements en caractères d'imprimerie et le poster (ou le télécopier) au bureau régional :

Région Nord-Est du Québec, 14, rue Soumande,
bureau 0-17, Québec (Québec) G1L 0A4
Télécopieur : 418-523-9997
Courriel : region89@qc.aira.com
Adresse du site Web : www.aa-quebec..org/region89

Date de l'événement _____

Nom de l'événement _____

Thème (s'il y a lieu) _____

Lieu et adresse de l'événement _____

Contact (nom et numéro de téléphone) _____

Abonnement individuel ou de groupe

Bulletin d'information de la Région Nord-Est du Québec (89), *Le Nordet* est publié six fois par année.

Pour vous abonner (ou vous réabonner), veuillez utiliser ce coupon-réponse, écrire tous les renseignements en caractères d'imprimerie, joindre un chèque ou mandat, à l'ordre de la Région Nord-Est du Québec, d'une somme de 12 $ pour un abonnement individuel; 18 $ pour deux abonnements; 22 $ pour trois abonnements et 25 $ pour quatre et 28 $ pour cinq abonnements. (Si vous en voulez plus de cinq :comptez 5 $ par abonnement supplémentaire) et poster le tout au bureau régional, à l'adresse ci-haut mentionnée.

Nombre d'exemplaires _____

Montant joint _____

Nom (au complet) _____

Adresse _____

_____

*Téléphone*_____

Horaire du bureau régional

Mercredi, jeudi et vendredi : de 10 h 30 à 16 h 30

En dehors des heures de bureau, vous pouvez laisser un message sur le répondeur au (418) 523-9993. Une réponse vous sera transmise dans les meilleurs délais. Au besoin, vous pouvez également prendre un rendez-vous à l'avance pour rencontrer la responsable du bureau en dehors des heures d'ouverture.

Calendrier et événements régionaux

25 avril 2009, 12 heures de partage sous le thème « Enfin libre avec AA » au sous-sol de l'Église Saint-Marc, Ville de La Baie, Saguenay avec la participation Al-Anon et Alateen.

29-30 mai 2009, 25e Congrès AA de Cap-de-la-Madeleine, Salle Félix-Leclerc, 1001, rang St-Malo, Trois-Rivières, (Secteur Ste-Marthe-du-Cap). Thème : « *25 ans d'amour et d'espoir* ». Avec la participation Al-Anon.

Pour accéder à l'édition électronique du *Nordet*, consultez le site web au www.aa-quebec.org/region 89 et pointez *Le Nordet* tout au haut de la page.

Bonne lecture!