Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec Vol. 27, n° 1, février— mars 2009



Photo Domaine de Maizerets - Louisette D.

Qui chante pendant l'été, danse pendant l'hiver (Ésope)

MOT DE LA RÉDACTION

Chers lecteurs du Nordet,

C'est avec plaisir, en cette première parution de l'année 2009, que je vous transmets mes meilleurs vœux de bonheur, de sérénité, de paix et de plaisir renouvelé à lire votre revue qui paraît 6 fois l'an.

Un nouveau mandat, une nouvelle équipe, qui a toujours le même but, celui de faire connaître les activités régionales à l'intention de tous les membres de la région 89.

Sans plus tarder, je vous présente la nouvelle équipe du Nordet. Célyne L., sera la représentante de l'exécutif régional au sein du comité, Louisette D. a accepté de continuer la mise en page, Robert C. délégué du Groupe 47 se joint à nous en remplacement de Jeannot B., Serge F., ancien RDR et qui a déjà fait partie du comité Radio AA et Raymond G., du district 02. Bernard C. et Robert P. agiront aussi comme collaborateurs réguliers au Nordet.

Le Penseur a accepté de continuer sa mission, pour notre plus grand plaisir et le vôtre, j'en suis convaincue. Notre délégué adjoint, André L., vous invite à la journée de partage sur le thème de l'atelier de la Conférence, qui se tiendra le 14 mars prochain, dans plusieurs secteurs de la région. Dans ce numéro, vous pourrez prendre connaissance des questions relatives à cette importante journée.

Bonne lecture!

France J.
Responsable du comité du Nordet

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 : 6 $

SOMMAIRE

Mot de la rédaction 2
Mot des serviteurs régionaux :
Une première rencontre de l'exécutif 3
Les questions pour la journée de partage pour la Conférence 2009 4
Communication et participation 5
Dates des prochains séminaires 6
Comité IP et CMP 6
La *Shop* à miracles 7
Les réflexions du penseur 10
Un événement unique (La Madone déc.2008) ... 12
Rapport - Communautés éloignées …… 13
Au revoir Louisette P. 13
Le site Web de la Région 89 14
Historique du groupe Amour 14
Contenir sa colère 14
La 13e étape 15
Calendrier et annonces 15

MOT DES SERVITEURS RÉGIONAUX

Une première rencontre de l'exécutif de la Région 89 le 26 janvier 2009

Il est 19 h 30, le 9 janvier dernier. Alain, Fabienne et André arrivent après avoir traversé le parc des Laurentides. Ils sont contents de se joindre à nous. Estelle, Roger et moi. Nous sommes fébriles! Nous sommes inquiets. Comment allons-nous travailler ensemble? Y aura-t-il des rapports de force? Nous sommes toutes et tous des gens avec des tempéraments forts et c'est bien ainsi d'une certaine manière. La Région a besoin de personnes décidées, actives, créatives, déterminées à travailler fort pour soutenir les RDR et les RSG dans leur lourde tâche qui sont de transmettre le message et de faire en sorte que la table soit mise lorsque le nouveau arrivera.

Nous avons une qualité commune : nous sommes prêts à mettre le temps qu'il faille pour réussir notre rencontre et développer la connivence. Il faut dire que Roger, le président de l'assemblée est bien préparé : L'ordre du jour est rempli. Il a pris le temps de nous consulter afin qu'il puisse y inscrire nos idées. Comme à l'habitude, j'ai ma liste d'épicerie…il ne faut pas me laisser trop de temps à penser, car ça se met à virer dans ma tête…et j'entends mes collègues dire Wo Wo Wo! Mais je vous le donne en mille, tous les sujets qui me préoccupent sont là! C'est donc que mes collègues ont sensiblement les mêmes préoccupations et c'est de bon augure.

Vendredi, nous traitons de sujets délicats puisque ça fait référence à l'argent, aux dépenses des membres, aux états financiers au 31 décembre 2008. Ceux-ci montrent que la Région a réalisé pratiquement à 100 % ses revenus et elle a réussi à réduire ses dépenses dont le réel est 6 000 $ en deçà des prévisions. Nous en profitons pour applaudir le travail de Fabienne, ce n'est pas facile d'agir à titre de trésorière. Estelle se rend compte qu'il y a du boulot : elle est devant une pile de chèques, une pile de factures, divers documents qu'elle devra parcourir. Fabienne lui remet cinq valises de paperasse. Estelle regarde cela avec philosophie. Elle se fait confiance, car elle est dans son domaine. Fort heureusement, car elle aura fréquemment à sortir des chiffres pour donner ses opinions sur tous les sujets qui seront abordés dans nos réunions.

Alain nous fait part des communications écrites qu'il a reçues du BSG. Il se prépare déjà à la prochaine Conférence. Il réussira parce qu'il s'est entouré de personnes capables de le guider. Il doit décider comment il contournera le problème de langue, certaines opportunités s'offrent à lui. Il vous en parlera certainement lors de son premier rapport à titre de délégué.

André, pour sa part, s'approprie les mandats qui lui sont dévolus : l'inventaire entre autre qui aura lieu en décembre prochain, mais qu'il faut préparer de longue haleine. Il doit consulter des gens, des ex délégués, écrire un article. Il est content! Il applique le thème de la Conférence puisqu'il discute de tout avec une simplicité proche de la sérénité.

Roger, pour sa part, a la responsabilité du fonctionnement du bureau de la Région, de l'organisation des assemblées. Heureusement qu'il a l'expérience de la Région. Il nous amène à être proactifs sur plusieurs sujets. Il faut réviser le contrat de la secrétaire de la Région, réviser le cahier régional, prendre des décisions relativement au prochain budget, envisager certaines dépenses qui permettraient de mieux fonctionner. Estelle et lui amènent le fait du contexte économique incertain qui s'annonce. Quel sera son effet sur les entrées de fonds? Il faudra être vigilant quant aux dépenses. Déjà, des scénarios gagnants sont mis de l'avant pour ce faire. Roger nous aide à déterminer qui parmi nous, participera aux réunions du site WEB provincial, au comité du NORDET. Le délégué ira d'office aux réunions de la Vigne. Finalement, il nous amène à réviser le calendrier des activités de la Région et il propose des rencontres le samedi plutôt que le vendredi afin d'éviter les hôtels et malgré tout, se donner tout le temps nécessaire pour réaliser des rencontres intéressantes et efficaces.

Et puis le meilleur, c'est que Roger nous amène à échanger sur ce que veut dire pour chacun «Unité» et «Communication». Finalement, nous discutons de l'importance des Traditions et de leur respect, respect des différences entre chacun, respect du but premier que nous poursuivons – aider la transmission du message aux alcooliques qui souffrent encore. L'unité ne

peut exister sans la communication. Cela nous amène à discuter de l'importance de profiter de l'expérience des anciens délégués qui ont beaucoup à communiquer, à transmettre. Comment pouvons-nous puiser au mieux et souvent dans leur expérience acquise? Nous en discutons un bon moment.

Puis, de mon côté, je parle de mon engagement par rapport aux différents comités. Comment les soutenir dans la réalisation de leur mandat? Il faut les amener à se faire un plan d'action, deux ou trois activités à réaliser, si petites soient-elles, mais qui donnent en fin de compte, le sentiment d'utilité, le sentiment d'avoir réalisé quelque chose. Bien sûr, le premier rôle des responsables de comité est de tisser des liens avec les membres qui oeuvrent sur le terrain, les soutenir dans leur démarche. Je peux les aider en communiquant avec les RDR pour que ceux-ci soutiennent les personnes impliquées dans leur district, pour les amener à fournir toutes les informations sur les serviteurs et leurs actions afin qu'à la Région, nous puissions dresser le portrait de ce qui est fait et le transmettre au BSG. Johanne fera parvenir à chaque responsable de comité, la liste des personnes impliquées dans les districts. Je l'aiderai à faire la mise à jour de ces listes. Je me rappelle que lorsque j'étais RDR, j'oubliais de faire ces mises à jour, non pas par mauvaise volonté, mais plutôt parce qu'on ne me facilitait pas nécessairement la manœuvre et il y avait tant à faire autrement!

Voilà! On se quitte le samedi 10 janvier 2009, après avoir passé six heures ensemble! Nous sommes persuadés de bien travailler ensemble. Nous nous laissons sur une question : quels seront nos projets durant notre mandat, notre plan d'action? La prochaine réunion du 7 février prochain est déjà espérée. On se quitte, heureux de cette première expérience! Et puis quoi? Le hasard n'existe pas et la VIE nous a réunis. C'est donc que nous avons beaucoup à nous apporter. Le secret, garder l'esprit ouvert et remercier la VIE de nous permettre de vivre les promesses à partir de ce comité!

Célyne L.
Vice-présidente.

Journée de partage sur le thème de la prochaine Conférence des services généraux le 14 mars 2009

J'ai regardé dans ma définition de tâche comme délégué adjoint et j'ai vu que je devais écrire un article pour la journée de partage sur le thème de la Conférence. J'ai failli être en retard. Par chance, un délai m'a été accordé. Pour moi, cette journée est primordiale, si nous voulons nous faire entendre à la Conférence. Cette année les questions tournent autour du « langage du cœur » et de notre façon de « garder ça simple ». La participation à cette journée donne donc du bagage à Alain pour nous représenter. Il peut, grâce à nos réponses aux questions, faire vivre notre région à la Conférence. C'est gratifiant pour un délégué de sentir la participation de tous les membres de sa région à cette journée.

Nous avons choisi Alain pour nous représenter alors pourquoi ne pas aller jusqu'au bout de notre responsabilité et lui fournir tous les outils nécessaires afin que New York, non seulement sache, mais aussi sente que nous existons et que nous sommes prêts à tout faire pour que cette belle aventure qu'est le mouvement des Alcooliques Anonymes continue d'exister encore longtemps pour aider celui qui titube dans la rue. Aujourd'hui, nous nous rétablissons grâce aux AA et notre gratitude se transforme en actions lorsque nous participons à cette grande journée de partage à la grandeur de notre région 89.

J'invite donc les membres à s'investir dans la réussite de cette journée de partage sur le thème de l'atelier de la Conférence, qui aura lieu le 14 mars prochain tout près de chez vous.
Les participants seront invités à partager sur le thème de l'atelier « *Le langue du coeur — Garder ça simple »*. Les questions suivantes visent à permettre une séance de partage complète et fructueuse :

<u>Les questions</u> :

1. Comment « *Garder ça simple »* lorsque je partage avec un nouveau ou lorsque je réponds à un appel de 12e Étape ?

2. Comment est-ce que je rejoins et parle avec des nouveaux qui sont différents de moi, soit par l'âge, le sexe, la race, la religion, l'orientation sexuelle ou autre ?

3. Lorsque la conscience de groupe s'est prononcée dans le groupe, le district, la région, dans une réunion du conseil ou à la Conférence, est-ce que je parle le langage du coeur? Est-ce que je garde ça simple? Est-ce que j'écoute? Suis-je ouvert à la possibilité de changer d'idée?

André L., délégué adjoint

Nous prenons de plus en plus conscience, au fil des ans, à quel point il importe de bien présenter notre programme à tout nouveau qui se montre le moindrement disposé à écouter.

Beaucoup d'entre nous croient que c'est là notre plus grande obligation envers lui et que toute négligence serait le pire manquement à notre devoir.

Une bonne ou une mauvaise approche de notre part peut signifier la vie ou la mort pour ceux qui demandent notre aide. Nous avons vu d'excellents nouveaux ne recevoir qu'un peu d'attention désinvolte de notre part et poursuivre leur chemin en titubant jusqu'au cimetière, alors que des cas apparemment désespérés qui ont reçu une attention particulière pleine d'égards se sont rétablis immédiatement ou sont revenus plus tard et sont devenus abstinents.

À propos de la 12e Étape que nous pratiquons presque tous activement, les enjeux sont énormes. Dans la balance, il y a une vie humaine et, en général, le bonheur d'une famille tout entière.

Le langage du cœur p. 55

« Le langage du cœur ne ment jamais,
Le langage du cœur ne trompe jamais,
Le langage du cœur plein de simplicité se reconnaît partout quelle que soit la langue parlée,
Le langage du cœur n'a pas de frontières. »



COMMUNICATION ET PARTICIPATION

Le thème de la Conférence des services généraux de 2008 « *La communication et la participation. La clé de l'unité et de l'autonomie financière* » décrit mieux que je ne saurai le faire le comité des séminaires et sa raison d'être. Ceux d'entre vous qui ont déjà assisté à un des séminaires donnés par notre Région ont pu le constater par eux-mêmes.

On définit la communication comme le fait d'établir une relation entre diverses personnes, comme un partage d'information, de renseignements et également de sentiments. Communiquer c'est transmettre, mais c'est aussi recevoir et établir des liens entre nous. Je crois sincèrement que le comité des séminaires répond à un besoin, qu'il est un outil très efficace que possède la Région pour transmettre des informations basées sur nos publications qui nous permettent de mieux servir et de comprendre notre mouvement.

Tout cela n'est possible que grâce à votre participation. Participer et collaborer à une activité c'est être en action et l'action c'est ce qui fait que notre association fonctionne et survit, sans elle on n'avance pas on ne progresse pas et l'on ne peut pas transmettre notre message. À chacun des séminaires auquel j'ai participé, j'ai vu des hommes et des femmes en action et je suis toujours impressionné de voir tous ces membres qui prennent la peine de consacrer une journée complète de leur temps pour acquérir des informations et partager leurs expériences. Quand on participe à une de ces journées, on constate que des serviteurs nous en avons amplement, il nous suffit de les trouver et de les intéresser à nos services.

Il faut également avoir une bonne ouverture d'esprit quand on désire communiquer réellement, parfois les informations que nous recevons ne font pas toujours notre affaire, elles ne sont pas la réponse que nous désirons recevoir et cela peut nous amener à revoir notre façon de faire les choses. L'acquisition de nouvelles connaissances nous oblige souvent à nous questionner, à sortir de notre zone de confort et à agir de manière différente, mais c'est un bon en avant pour notre croissance personnelle et collective. Il y a un passage tiré de notre Gros Livre qui décrit très bien ce qui arrive quand nous refusons obstinément tout changement à nos habitudes. « *Il est un principe qui fait obstacle à toute acquisition*

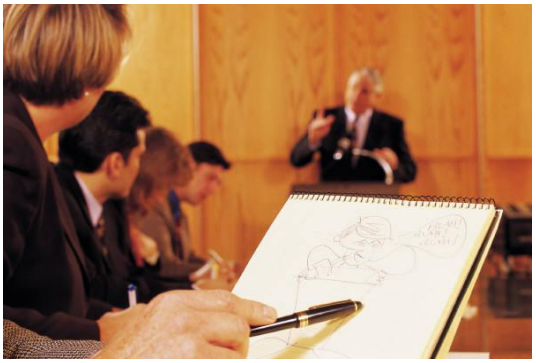
d'information, qui peut résister à tous les arguments et qui ne peut manquer de garder un homme dans l'ignorance perpétuelle. Ce principe consiste à dire non avant de savoir. »

Nous amorçons cette année 2009 avec un nouvel exécutif et de nouveaux responsables de comité. Qu'on le veuille ou non, nous sommes tous différents et avons chacun notre façon de voir les choses et cela fait partie de nos forces. Nous avons tous à cœur le bien-être de notre Région et c'est par la communication et en s'exprimant librement que nous assurerons l'unité et le bon fonctionnement de celle-ci.

Je vous invite en terminant à participer à un de nos séminaires qui se donneront à :

- Chicoutimi le 31 janvier R.S.G. & Structures, sous-sol de l'Église St Isidore, salle Bélanger, 108 des Ormes, Rivière du Moulin.
- Cap-de-la-Madeleine, le 21 février, R.S.G. & Structures, salle Félix Leclerc, 1001 rang St Malo, Trois-Rivières. (Secteur Sainte-Marthe-du-Cap
- Jonquière, le 28 février 7e Tradition l'alliance de l'argent et de la spiritualité. Coop funéraire St-Dominique, 2555 St Dominique, Jonquière.
- Baie-Comeau, 4 avril (Adresse à confirmer)

Vallier R.
Responsable du comité des séminaires



Comité de l'information publique et la collaboration avec les milieux professionnels

Bon ça y est je n'y échapperai pas. Me voilà en train d'écrire un premier article à titre de responsable régional de l'information publique (IP) et de la collaboration avec les milieux professionnels (CMP) et du site Web (ouf!). C'est tout un honneur pour moi, mais je ne vous cacherai pas que ça me rend un peu nerveux de savoir que mon texte va côtoyer celui de notre brave Penseur. Est-ce que je vais être capable, à la hauteur, que je ne cesse de me répéter?

Me revoilà reparti avec ces idées-là de vouloir être à la hauteur, de reconnaissance, de performance… alors que je sais très bien depuis que je suis impliqué dans les services que tout ce que j'ai à faire est de travailler du mieux que je peux, de me servir des compétences et des habiletés que Dieu m'a accordées et de les mettre au service de mes frères et sœurs alcooliques.

Le désir d'arrêter de boire est la seule condition requise pour être membre des AA. Pour moi, la seule condition requise pour servir est de vouloir servir.

Bien sûr en ce qui a trait à l'information publique et à la collaboration avec les milieux professionnels, il faut nécessairement être prudent dans le choix de nos serviteurs, car lorsque nous avons à travailler auprès des gens à l'extérieur du Mouvement c'est toute l'image de AA qui est mise en cause. D'ailleurs dans la plupart des écrits de Bill W. sur nos relations publiques, celui-ci y revient régulièrement. En fait selon nos lignes de conduite, la première qualification pour faire de l'information publique (ou de tout autre travail de service en fait) est une bonne sobriété et de connaître à fond le programme des AA.

Et je dois avouer humblement que lorsque je me suis impliqué pour la première fois au sein du comité IP et CMP de ma localité à titre de représentant de groupe j'étais loin de répondre à ces deux critères puisque j'avais à peine un an d'abstinence et bien des choses à comprendre (encore aujourd'hui d'ailleurs, j'en conviens). Mais déjà à l'époque j'avais cette soif d'apprendre et l'ardent désir de venir en aide à l'alcoolique qui souffre. On m'a donc bien entouré et parrainé dans ma tâche et peu de temps après on me nommait au poste de responsable adjoint du comité et responsable du volet des relations avec

les médias (j'aurai un jour peut-être l'occasion de vous raconter quelques anecdotes à ce sujet).

Mais revenons aux « critères ». Est-ce que tout cela doit m'empêcher de m'impliquer dans l'un ou l'autre de ces comités? Absolument pas! Il existe tant et tant de possibilités et d'actions à entreprendre au sein de ceux-ci, qu'il y aura toujours un petit quelque chose à faire pour chacun d'entre nous, que ce soit par la distribution de littérature ou d'affiches dans certains établissements, de transmettre notre message de rétablissement lors de présentation à l'extérieur, de participation lors de congrès, etc.

Mais le point le plus important à considérer c'est que chaque membre en soi est un « agent » d'information publique. Car simplement par son nouvel attrait, sa sérénité, son attitude envers son entourage à l'extérieur du Mouvement en fait un exemple extraordinaire de ce que AA peut accomplir. Tu annonces à ton médecin, à un prêtre, à ton comptable, à un collègue de travail en qui tu as confiance, que tu t'es joint aux Alcooliques Anonymes, tu fais de l'information publique. Pourquoi ne pas vouloir en faire un peu plus et te joindre au comité de ton district? Il n'y a pas de comité mais tu souhaite faire ta part? Tu es peut-être rempli de peurs comme moi mais essaies de les surmonter, parle de ton intérêt pour l'information publique à ton parrain, amène le sujet à ton groupe, renseigne-toi auprès de ton RDR, on saura sûrement te guider.

Il existe de nombreux outils mis à la disposition des comités IP et CMP, plusieurs comités de notre région sont très bien organisés et disposés à partager leur documents (ce qui est tout à fait normal car on poursuit tous le même but) et c'est mon rôle entre autre de les rassembler et de vous les faire connaître. En fait j'ai deux ans pour continuer l'excellent travail de mes prédécesseurs. Avec l'aide de Dieu et le vôtre, je devrais y arriver.

Éric F.
Responsable du Comité IP et CMP



Illustration Lyson V.

La « *Shop* à miracles »

Dans notre région 89, il y a plusieurs endroits de ressourcements spirituels. La façon de fonctionner diffère d'un endroit à un autre. Que l'on parle d'estime de soi, d'ivresse mentale, de dépendance affective, l'enfant en soi ou problème relié à l'alcoolisme, tous n'ont qu'un seul but : le relèvement personnel. Il y a un thème populaire pour identifier ce genre de rassemblements : « fin de semaine intensive ».

Le Fouineur a eu la chance d'expérimenter quelques-unes de ces fins de semaines dans la province de Québec. Par exemple : intensif mixte à la maison des Dominicains à Châteauguay. Intensif pour hommes seulement à Oka. Intensif de couples à la Villa St-Martin. Le dernier endroit est l'intensif pour hommes seulement à Sainte-Anne-de-Beaupré. Mais il y en a d'autres intensifs tout aussi bons les uns comme les autres. Ce qu'il y a de différent, c'est le fonctionnement de chacun. Le fouineur a aussi entendu parler des intensifs mixtes au Lac Bouchette c'est une expérience qu'il va peut-être vivre un jour à cet endroit…qui sait?

Pourquoi le fouineur a donné comme titre à son article : La « *Shop* à miracles »! C'est que d'une fois à l'autre il y a des gens qui se présentent aux intensifs avec la «misère» écrite dans leur figure et quand ils en ressortent ce ne sont plus les mêmes personnes. Et ça ne relève que du «miracle» s'ils sont de cette façon le dimanche matin.

Non pas pour vous convaincre de ce que j'avance, mais bien pour vous démontrer que lorsque l'on veut on peut, le fouineur va pour vous s'introduire dans une de ces fins de semaines intensives à Sainte-Anne-de-Beaupré.

Bill, notre fondateur a écrit dans le « Gros Livre » qu'un membre a besoin d'autres activités que les réunions. Il fait référence à ce genre de rassemblement.

Les gens ont jusqu'à 19 h 30 pour arriver à l'Auberge de la Basilique de Sainte-Anne-de-Beaupré. Il y en a qui arrive seul, d'autres par groupes de trois, quatre. Il y a bien sûr les salutations qui se font le hall d'entrée et par la suite les chambres sont distribuées. C'est à ce moment que l'ont entend toutes sortes de commentaires : « Il était temps »
« J'avais besoin d'être ici en fin de semaine » « Je suis venu me ressourcer »; « J'ai besoin de parler » et parfois on entend « J'ai plus le goût de vivre ». Il

est certain que celui-là est à la bonne place. Déjà, le « miracle » se fait sentir.

À 19 h 30 dans la grande salle, il y a un membre de l'équipe qui accueille tous les participants. Depuis des années, c'est GC qui anime la première réunion. Elle se déroule bien simplement. Chacun y va de sa présentation : nom, dépendance et ces attentes pour la fin de semaine. Nous sommes surpris d'entendre ce qui se dit le premier soir. Il y en a qui sont là pour sauver leur couple, sauver leur emploi, se sauver eux même et il y en a qui sont là pour remercier leur être suprême pour ce qu'ils ont obtenu. Il y en a d'autres qui sont là parce que ça leur fait du bien d'y être, sans attente. Il est certain que lorsque la réunion est terminée plusieurs vont à la cafétéria pour partager.

Samedi matin, dans ce genre de fin de semaine il n'y a pas de place à la grasse matinée, le réveil se fait de façon très « douce » vers 6 h 30. Quelques-uns sont déjà à la cafétéria à partager. Un des responsables CD et le fouineur se permettent d'aider à la cuisine. La journée du samedi est une journée très chargée.

La première activité après le déjeuner se passe dans la grande salle. Le grand responsable de cette fin semaine CD a pris soin de noter quelques noms la veille et ceux-là viennent exprimer leur peine, leur angoisse et même leur joie. C'est un avant-midi rempli d'émotions. C'est souvent à partir de ces petits partages que le miracle commence… ou continue. Parfois, on assiste et souvent lors du dernier partage à des confidences extraordinaires. Il est vrai que ce sont tous des noms pris au hasard, mais c'est souvent guidé par l'Être suprême qui veille sur cet intensif qui fait que celui qui a réellement besoin de parler va se retrouver à l'avant et dire ce qu'il à dire.

Après le dîner, il y a ce que l'on appelle « une réflexion sur les étapes » les douze étapes sont séparées. Il y va du choix des participants d'aller dans l'un des quatre ateliers soit : l'atelier première, deuxième ou troisième étape; l'atelier quatrième et cinquième étape; l'atelier sixième, septième, huitième et neuvième étape et l'atelier dixième, onzième et douzième étape. Lors des échanges qui se font et que le nombre de participants est moins élevé, il y en a qui en profite pour partager avec plus d'aisance. Il y en que, parler devant plusieurs personnes les intimide, alors ils profitent de ce moment. La réussite des ces ateliers y va de la participation active des membres.

Après le souper, dans la grande salle, il y a un moment privilégié pour les participants. Il y a l'écoute du « Mémorandum de Dieu ». C'est la première fois pour certains qu'ils l'entendent, par contre il y en a d'autres qu'ils l'ont entendu à plusieurs reprises, c'est pour eux un bon moment de réflexion.

Par la suite, les mêmes ateliers que l'après-midi se rassemblent une autre fois. C'est le moment de faire une réflexion sur le thème de la fin de semaine soit : agir aisément, lâcher prise avec les douze étapes et l'important d'abord ma sobriété. Encore là, il y a des échanges entre les membres qui sont très enrichissants. Ce n'est pas tous les jours que l'on a la chance de discuter sur ces sujets, alors on n'y met toute notre énergie.

Le point culminant de cette journée est sans doute la dernière activité de ce samedi .À l'endroit où se déroule la fin de semaine intensive soit l'Auberge de la Basilique de Sainte-Anne-de-Beaupré il y a une petite chapelle et nous avons aussi la chance d'avoir un prêtre qui souvent est avec nous toute la fin de semaine. Il y en a qui demande à le rencontrer et c'est sur une base volontaire, comme il en est pour ceux qui assistent à la messe. C'est toujours une messe un peu spéciale. Le père André M. y ajoute toujours sa petite touche d'humour. C'est une messe où à un certain moment tous les participants sont autour de l'autel avec le père André et chacun y va de ses intentions. Il y a un moment magique, c'est le temps où nous nous donnons la paix, il y a des membres qui se connaissent depuis à peine quelques heures et d'autres qui se connaissent depuis longtemps qui se donnent la main et se font des accolades, les barrières comme le rang social, les professions, les religions et les orientations sexuelles sont alors abaissées. C'est un grand geste d'amour qui se produit et c'est la continuité du miracle.

Après ce beau moment de réflexion, il y en a un autre. À l'extérieur, un des participants fait brûler dans un récipient toutes les « demandes » écrites sur papier que les membres ont faites. Ce sont des demandes qui sont toutes particulières les unes comme les autres. Elles sont faites à une puissance supérieure si j'ose m'exprimer ainsi. Je dirais que pour l'avoir expérimenté qu'il suffit d'une chose : « il suffit d'y croire » et ça marche.

Par la suite, les membres se rassemblent dans la cafétéria pour une petite collation et aussi pour échanger, là aussi le miracle se continue. Il y en a

qui parle une bonne partie de la nuit et ce n'est pas pour savoir si le Canadien a gagné ou perdu. Il y en a qui vont chercher ces outils que l'on nous parle tant dans AA pour être capable de faire d'autres 24 heures.

Le dimanche matin est aussi particulier. Au sous-sol de la basilique de Sainte-Anne-de-Beaupré il y a un endroit que l'on appelle le tombeau du Père Alfred Pampalon. Ce dernier était un père rédemptoriste. Ces derniers essaient de canoniser le Père Alfred. Il serait le saint des alcooliques et des dépendants. Ceux qui le veulent vont se recueillir sur le tombeau et là encore le Père André qui croit beaucoup à la canonisation du Père Alfred y va de quelques commentaires pertinents.

C'est toujours un moment privilégié le dimanche matin, parce qu'il y a une réunion AA. Et le dimanche matin est l'occasion d'avoir un message spirituel. Souvent, c'est une personne qui dans le plus grand anonymat a participé à la fin de semaine et qui vient partager. À d'autres occasions, c'est un membre de l'extérieur. Souvent lors de ce partage, pour certains si le miracle n'est pas arrivé, eh bien il arrive. Il entend cette petite phrase qu'il devait entendre et pour d'autres, le miracle se continue…

RB qui a la chance d'animer cette réunion demande si des membres veulent bien faire des commentaires sur la fin de semaine. Les visages ne sont plus les mêmes. Là ou il y avait la tristesse il y a la joie, celui qui voulait mourir, veut vivre… Il s'y dégage une sérénité, une paix. Il y a le miracle…

Quand le dîner est terminé qui en passant est servi par les membres de l'équipe, il y a les au revoir. Les participants viennent saluer l'équipe et ils y vont de leurs petits commentaires sur la fin de semaine. Et chacun part avec son petit bagage de conseils, d'outils pour faire un bout de chemin jusqu`au prochain intensif…

Il y a des intensifs à Sainte-Anne-de-Beaupré depuis 1991. C'est grâce aux pères rédemptoristes si un tel événement peut se faire et surtout grâce à la participation du Père André. Les participants qui sont au nombre d'environ 80 proviennent d'un peu partout dans la province de Québec et parfois, il en vient du Nouveau-Brunswick.

L'équipe est composée de membres AA. Ce sont de grands bénévoles dans l'âme. Il y en qui travaille dans l'ombre soit par leur écoute ou en faisant le café, mais sans eux il n'y aurait pas de ces belles fins semaines intensives.

CONCLUSION :

Des intensifs comme celui que je viens de vous d'écrire il y en a un peu partout au Québec. Seule la formule change. Il y a de ces bénévoles qui font à leur façon une douzième étape et qui y croient à ces intensifs à ces « *shops* » à miracles ». Et encore là si une vie est sauvée grâce à ça, eh bien ce sera mission accomplie pour eux. C'est une forme de service, tout comme nos réunions le sont. Parfois un membre a besoin d'un peu plus pour comprendre le mode de vie.

« Notre vie est maintenant centrée sur la certitude absolue que le Créateur est entré dans nos cœurs et dans nos vies par miracle. Il a commencé à faire pour nous des choses que nous n'aurions jamais pu réussir par nous-même » (Alcooliques Anonymes, p.23, Réflexions quotidiennes, 1er Janvier).

JE SUIS UN MIRACLE

À la prochaine

Le Fouineur.



Les réflexions du penseur

La communication et les services
(2e partie)

Nous en sommes au deuxième principe de base de la communication. . Nous avons vu le premier principe dans le précédent article, si vous n`avez pas pu y jeter un regard, il serait préférable de le faire, ne serait-ce que pour embarquer dans le sujet.

« Écouter » 2e principe de base d`une bonne communication.

Pour débuter, une petite histoire. Un homme d`affaires de formation universitaire passe une quinzaine d`années à des études compliquées. On lui enseigne plusieurs matières; des simples mathématiques à la gestion d`un nombreux personnel et à l'administration d`un budget de plusieurs millions. Toutes ces matières plus importantes les unes que les autres sont essentielles à sa future profession. Lorsque finalement il obtient ses diplômes et qu`il peut les suspendre aux murs de son luxurieux et vaste bureau où il passera 60 % de ses journées à écouter les employés, les cadres de l`entreprise et les clients, il se rend vite compte que de toutes ces matières qu`on lui a enseignées, aucune ne traitait de l'écoute.

S`il en est ainsi de notre homme d`affaires, qu`en est-il pour nous des AA qui font de l`écoute notre principale activité. Notre Puissance supérieure doit certainement intervenir dans les coulisses pour assurer la survie du mouvement. Il faut dire que l`écoute pour nous a été rendue simple par les pionniers du mouvement. Nos interventions se limitent à écouter beaucoup et à parler peu. **Tous le font n'est-ce pas?** Et l'intervention parlée se limite à expliquer ce que j'étais avant, ce que AA m`a enseigné et ce que je suis maintenant. Tout dans AA est d`une simplicité qui va de la franche droiture à la modeste candeur (à part les membres bien sûr).

Écouter un autre être humain est certainement une des choses les plus difficiles à faire. Je ne crois pas que des personnes, certainement pas des alcooliques en rémission, dressés aux palabres des bars sont doués pour l`écoute ou possèdent des dons innés pour être de bons et efficaces écoutants.

Dans le mouvement AA, nous sommes appelés à pratiquer deux sortes d`écoute. L`écoute active

et l`écoute que je nommerai passive, j`aborderai seulement ces deux sortes d`écoute dans cet article, j`ose espérer apporter un peu de lumière sur ce principe de la communication. J`ai mémoire de vieux membres qui font maintenant leur AA dans une autre vie et qui donnait aux nouveaux venus comme conseil de leurs voix tonitruantes) « ôte les ouates que tu as dans les oreilles et mets-toi-les dans la gu…. ». Je n`ai pas à juger ici de la valeur de ces propos, quelque peu excessifs tenus par ces bons vieux membres, mais dits avec des mots mieux choisis et d`une voix plus posée le conseil aurait certainement du bon.

Donc deux sortes d`écoute. La première est pratiquée en interaction avec un autre individu. L`écoute que je nomme passive est pratiquée plutôt de façon groupale, comme assister à des réunions de service où un ou des individus livrent un rapport à un groupe, bien que la plupart du temps les écoutants peuvent poser des questions aux narrateurs, ou donner une opinion différente sur l`énoncé (de façon positive bien sûr, comme on le fait tous n'est-ce pas?) cette forme d`écoute demande de prendre des notes, parce que l`information donnée devra être communiquée à un autre niveau de service.

Prendre des notes qui résument l`essentiel d`un rapport ou d`une conférence est un art. Donc assez difficile. Si ce penseur n`est pas trop bavard peut être aura-t-il le temps d`approcher ce sujet dans un autre article, C`est un sujet passionnant.

L`écoute active exigera de nous un entraînement et une discipline à laquelle peu de gens veulent se soumettre. Pourtant, c`est d`une nécessité absolue. La douzième étape, la communication entre parrain et filleul, écouter les personnes qui prennent quelques minutes de notre si précieux temps pour nous confier une peine, un état d`esprit, une difficulté ou demander un avis, un conseil; ces communications sont des écoutes actives et cela exige d`un écoutant les qualités ou les valeurs suivantes.

…L`empathie…

L`empathie est définie comme se mettre à la place de l`autre sans pour autant « prendre sa place ». C`est formuler objectivement les

sentiments, les attitudes de l`écouté, c`est être capable de parler des sentiments de l`autre et de les nommer sans pour autant se référer à nos sentiments. C`est ne pas mêler et confondre nos sentiments à ceux de l`écouté, c`est aussi ne pas faire siens les sentiments de l`autre tout en le comprenant. L`empathie est indispensable pour ne pas prendre sur nos épaules les problèmes de l`autre sinon on leur laisse nos énergies et notre écoute devient une souffrance et non une aide que l`écouté est en droit d`obtenir.

Laisser parler l`autre…Une chose qui bloque la communication sans même que l`on s`en aperçoive c`est quand chaque personne est tellement certaine d`avoir raison, qu'elle pense que c`est une perte de temps d`écouter l`autre et lui laisse à peine le temps de parler et de terminer ses phrases.

Ne pas interrompre….Le seul temps où il est opportun d`interrompre l`autre est lorsque l`on doit procéder à une vérification (la vérification sera expliquée plus loin) si une personne se décide à laisser parler son intérieur, ce qui est excessivement insécurisant et infiniment personnel et peut être aussi très souffrant, qu`on se souvienne de notre cinquième étape et lors de notre première sérieuse discussion avec le parrain. Cela nous a demandé immensément de courage pour se décider à confier à un autre notre mal d`âme et une interruption intempestive aurait pu arrêter la communication, et telle une huître on se serait refermé et pour combien de temps (**peut être cela vous est-il arrivé…)** Les dommages causés par un manque d`écoute ou une mauvaise écoute peuvent avoir de très graves conséquences.

Écouter de façon active… Ça veut dire écouter de telle façon que l`autre sente que je m`intéresse à ce qu`il dit et est encouragé à parler. Il est important d`être très attentif à l`autre, le regarder et éviter les distractions. Si nous sommes coincés par le temps, il est préférable de remettre à un moment plus propice et dans un endroit intime et chaleureux (les **coffee shop « Second Cup » sont un bon endroit, bien que présentant certaines distractions; trop de corps célestes en mouvement…)** Pour soutenir l`intérêt, on peut ajouter des signes de têtes, de courtes phrases`des questions toujours brèves qui montrent notre intérêt et encouragent l`autre à continuer. Observer si notre façon d`agir à ce qu`il dit semble l`encourager à continuer ou l`empêche d`exprimer ses sentiments et ses points de vue cela dépend en partie du fait que quelque chose que vous faites ou dit l`empêche de continuer

L`écoute passive est moins exigeante pour l`écoutant, elle demande seulement d`écouter attentivement de ne pas se laisser trop distraire et de prendre des notes. En général, cette écoute dans les services est pratiquée dans les réunions de comités, de RSG, en fait à tous les niveaux de services. Ce qui devient très important est la façon de prendre des notes. Un homme bien a dit un jour que la façon de prendre des notes est un art, (nous en reparlerons peut être un jour) en effet les notes sont utiles pour faire rapport de ce que nous avons entendu et non de notre interprétation de ce que nous avons entendu, à tous les niveaux de services l`écoutant doit soumettre un rapport, c`est même la raison pour laquelle il a été mandaté : Quoi dire? Quoi ne pas dire choisir ce qu`il est nécessaire de dire, d`ajouter au rapport et omettre ce qui est sans intérêt pour notre niveau de service. Notes brèves qui résument la pensée de celui qui parle, prises de façon à pouvoir se relire et de communiquer ce que notre unité de service est en droit de connaître. Je n`ai jamais compris que certains serviteurs peuvent assister à une réunion ou même à plusieurs réunions durant une fin de semaine et tout ce qu`il trouve à dire à leur groupe ou district est de raconter la prise de bec entre deux ou plusieurs interlocuteurs qui ont privilégié leurs enthousiasmes et leurs besoins d`avoir raison à l`acceptation de bon gré de la décision prise par une conscience de groupe éclairée. Pourtant durant cette fin de semaine il s`est passé et s`est dit assez de choses intéressantes pour alimenter son rapport durant des semaines.

…Vérifier…

La vérification est un élément fondamental de toute bonne communication. Si la communication devient mauvaise, on peut presque être certain qu`il na pas eu de vérification. La vérification est l`assurance que l`on se comprend bien et un moyen sûr d`encourager l`autre à s`exprimer davantage.

En écoute passive, la vérification se fait par des questions brèves et directes durant la période de questions. Vérifier si l`on a bien compris ce que l`autre a dit. Nous avons souvent l`habitude de juger l`autre **(ah …non pas nous)** de l`approuver ou le désapprouver rapidement surtout lorsque nous nous sentons impliqués émotivement. Si nous avons un intérêt évident ou caché à ce que l`autre ait raison ou tort. Ceci est fait

automatiquement sans qu`il y ait nécessairement mauvaise volonté.

Si nous voulons favoriser une bonne communication, il faut s`assurer que nous avons bien compris le message de l`autre, nous ne pouvons pas seulement essayer de deviner ce qui se passe dans la tête de l`autre. On reprend un peu ce qu`il a dit et on lui demande (ai-je bien compris, c`est bien ça que tu voulais dire, n`est-ce pas ?...) si la communication devient émotive et que ce que l`autre veut dire n`est pas très évident, la vérification devient essentielle.

La vérification vient rarement naturellement, il nous faut faire un effort particulier pour vérifier par exemple ; (si j`ai bien compris… tu veux dire… telle chose…?) Il faut aussi vérifier si l`autre a bien compris ce que j`ai dit, il est important pour nous de vérifier si l`autre a bien compris ce que j`ai voulu dire. Il est bon de lui demander. A-t-il compris ce que j`ai dit ? Que ressent-il devant ce que j`ai dit. Et un dernier point, nous vérifions si l`autre pense ou ressent ce que nous croyons qu`il pense ou ressent. À mesure que nous connaissons une personne, nous sommes tentés de deviner ce qu`elle pense et ressent sans le lui demander. Ceci est un piège qui peut conduire à une très mauvaise communication. Il y a un moyen d`éviter une telle situation; il s`agit d`indiquer à l`autre que nous ne sommes pas absolument certain de le comprendre, mais que nous le voulons en employant des phrases comme; (j`ai l`impression que tu veux dire, tu me diras si je me trompe, mais il me semble que tu veux dire… que tu ressens…) Des phrases semblables aident l`écouté à s`expliquer plus clairement. Il n`est pas toujours facile d`être précis dans l`expression de ce que l`on ressent. Il est donc très important d`encourager l`écouté à être plus précis dans l`expression de ses sentiments et à lier ses sentiments précis à des situations ou à des faits précis. Cela aide l`écouté et l`écoutant à comprendre les sentiments et les problèmes en question. En cela l`emploi de la vérification est souvent indispensable Voilà pour cette publication. J`espère que vous avez aimé cet article ? Sinon j`ai manqué la coche.

À la prochaine.



Le penseur

Un événement unique…

J'ai participé pour la première fois à l'accueil des serviteurs à la Madone du 12 au 14 décembre 2008. Cela fait 10 ans que la Région 89 organise cette fin de semaine dont le but est d'accueillir les futurs serviteurs et de permettre un partage d'expériences entre tous.

C'est une fin de semaine intensive de partages, d'échanges entre tous les serviteurs anciens et nouveaux. J'ai bien aimé entendre les témoignages des RDR sortants et des RDRA à venir ainsi que de l'exécutif sortant de la Région sans oublier la déléguée sortante, France. J'ai trouvé que c'était un bon moyen de parrainer et d'informer les membres qui veulent servir les AA, de plus j'ai constaté l'unité des AA, nous étions 91 participants outre les RDR et les RDRA il y avait 3 délégués et quelques visiteurs. Il semblerait selon les organisateurs que cette rencontre de services ait été la plus nombreuse des dernières années.

Alors lorsque l'on entend qu'il manque de serviteurs dans le mouvement cela donne à réfléchir. Je pense que AA est rempli de serviteurs qui s'ignorent et c'est à chacun de nous de les rechercher de les amener à s'intéresser au service, les former pour mieux servir. Les séminaires sur les services contribuent aussi dans ce sens.

J'ai constaté que le service anime et inspire plein de serviteurs lors de cette fin de semaine, des membres qui oeuvrent à l'intérieur de leur groupe, de leur district, de la Région ici et ailleurs dans le monde, qui servent le mouvement des AA par GRATITUDE.

Car en tant que membre responsable je me dois de redonner de ce que j'ai reçu des AA.

Tant que nous servirons ensemble dans l'unité d'esprit des AA, nous nous rétablirons et permettrons à d'autres alcooliques de se rétablir.

En conclusion, voici une réflexion de Bill W sur le service : il y a plus, chez les AA, qu'un ensemble de principes; il s'agit d'une association d'alcooliques engagés dans l'action. Nous devons transmettre le message si nous ne voulons pas dépérir nous-mêmes ou laisser mourir ceux qui n'ont pas connu la vérité.

Un merci spécial à Jean-Paul qui lors d'un atelier m'a inspiré à écrire pour le Nordet.

Gaétan G. ARDR 8906

Rapport – Communautés éloignées – Gimli, Manitoba – 28-30 novembre 2008

Une réunion des représentants des communautés éloignées a eu lieu à Gimli, Manitoba les 28-30 novembre 2008. Les délégués et les membres responsables pour ce groupe de travail avaient été invités pour partager leurs expériences sur ce qui se fait dans leurs régions respectives. La réunion a débuté le vendredi soir avec une participation d'environ 30 membres et de 40 à 45 le samedi. Était présent pour la Région 90 Sylvain L., délégué et Gilles F., Président ainsi que le soussigné.

Il y a eu plusieurs présentations de membres des différentes régions. La plupart des présentations ont été suivies par une période de questions. Plusieurs discussions concernaient l'interprétation du terme « communautés éloignées ».

Nous avons eu le privilège d'avoir la présence de JoAnne L., administratrice universelle pour le Canada. Elle a fait une excellente présentation sur des voyages qu'elle a effectués à travers le monde.

La session de fin de semaine s'est terminée par un vote pris le dimanche pour former un comité ad hoc, dont la responsabilité serait de recueillir les informations disponibles sur les communautés éloignées des différentes régions du Canada et de l'Alaska pour ensuite les placer en ordre chronologique et retourner le tout aux régions avec suggestions si oui ou non on devrait former un comité de direction pour coordonner les activités des communautés éloignées au Canada et en Alaska. Ceci dans le but de s'assurer que toutes les régions aient les informations sur le fonctionnement de ce groupe de travail ici au Canada. Sandy S. de la région 83 ainsi que Irma de la région 79 ont accepté la fonction temporairement et devront faire le rapport pour la Conférence d'avril 2009.

Robert P.
Membre du groupe de travail

Au revoir Chère Louisette P.

Louisette s'est présentée le soir du 10 août 1979 au groupe «La Rencontre». Ce n'était sûrement pas facile pour elle vu sa timidité de se retrouver dans une salle au milieu de 125 alcooliques. À la pause café, j'ai eu le privilège de la rencontrer et de lui expliquer un peu ce qu'était une réunion AA, de lui faire quelques suggestions sur notre littérature et sur l'importance de fréquenter d'autres groupes. C'est ce qu'elle fit par la suite.

En septembre 1980, dès l'ouverture du groupe «Pour Débutants», elle s'y enregistra et en fut membre jusqu'à son décès survenu le 29 décembre 2008. Nous avons toujours considéré Louisette P. comme une membre fondatrice du groupe. Elle y a accompli toutes les tâches, dont celle de RSGA et par la suite celle de RSG.

En 1982, je lui ai demandé d'être secrétaire du district 06 et par la suite, secrétaire à la région 89. Grâce à son attrait et à sa générosité, elle est devenue marraine et amie de plusieurs membres.

Lors du cinquantième anniversaire de la fonction de AA, le BSG nous demanda de leur faire parvenir des partages qui seront publiés dans le nouveau Gros Livre en français. J'ai demandé à Louisette de faire le sien et celui-ci a été retenu. Quelle belle récompense pour elle après toutes ces années de service au sein de la fraternité AA. Merci Louisette d'avoir été parmi nous durant tant de 24 heures.

Grâce à notre mode de vie, Louisette a vécu sa maladie sereinement. Son spirituel et son Dieu d'amour l'ont accompagné jusqu'à son dernier souffle. Toute mon admiration et gratitude à cette amie qui nous semblait si fragile physiquement, mais qui était remplie d'une force jusque-là inconnue. Merci Louisette pour tes nombreux partages. Veille sur nous tous. Jamais nous ne t'oublierons !

Ton ami JB

Et

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

Bienvenue les internautes!

Tout d'abord, je nous souhaite une merveilleuse année 2009, remplie de joies, de santé et d'amour. !

Qui dit nouvelle année, dit « *CALENDRIERS* »

Le premier est le calendrier des activités de services de la région. En cliquant sur le bouton « ***Activités de service*** », vous pourrez connaître les dates des assemblées régionales, générales etc.

Le second a trait aux ***Congrès*** pour l'année 2009. Déjà 6 activités sont inscrites dans ce calendrier. Nous avons conservé le calendrier 2008 pour vous aider à prévoir vos congrès et pouvoir éviter, autant que possible, que deux congrès aient lieu la même journée dans le même secteur.

Vous pourrez également consulter le calendrier des séminaires en cliquant sur les boutons « ***Comités*** » et ensuite « ***Séminaires*** ».

Un nouveau district s'est joint à ceux de Lévis et Baie-Comeau, c'est le district de Charlevoix qui nous expédie chaque mois son bulletin de nouvelles (liste des anniversaires d'abstinence, des anniversaires de groupe et réunions de service du district 89-15).

Chaque district a cette possibilité de présenter ses activités AA. Vous n'avez qu'à nous faire parvenir une demande par courriel ou les informations concernant votre activité et nous nous empresserons de créer un lien pour votre district et d'afficher les informations reçues.

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

HISTORIQUE DU GROUPE AMOUR

Fondé en octobre 1979 au sous-sol de l'église St-Alexis de La Grande-Baie par six membres, dont : Paul, Nicole, Jean-Eudes, Armand et deux autres.

Le groupe y demeura jusqu'en 1996, année du déluge. Après cet événement, il déménage au sous-sol de l'église St-Édouard de Port-Alfred où il poursuit ses activités depuis ce temps.

Nous remercions les fondateurs et serviteurs qui ont mis la table avant nous. Merci aux visiteurs et à la fraternité du mouvement AA pour son dévouement, parce que AA ça ne se fait pas tout seul et qu'un groupe c'est important pour le nouveau et le renouveau, 24 heures à la fois, avec amour, espérance, foi et unité.

Ce groupe tient une assemblée ouverte le dernier mercredi de chaque mois.

Chaleureuse bienvenue à toutes et tous !

Contenir sa colère

Peu de gens ont plus souffert du ressentiment que nous.

Une saute d'humeur pouvait gâcher notre journée et une rancune bien entretenue pouvait nous enlever tous nos moyens. En outre, nous n'avons jamais été capables de distinguer la colère légitime de la colère injustifiée. À nos yeux, notre colère était toujours justifiée.

La colère, ce luxe occasionnel des gens mieux équilibrés, pouvait entretenir en nous un état « d'ébriété émotive » permanent. Ces « cuites sèches » nous ont souvent, autrefois, conduits à la bouteille.

Rien n'est plus profitable que la retenue de la plume et de la langue.

Nous devons éviter de nous livrer à la critique acerbe et aux discussions virulentes, de même qu'à la bouderie et au dédain silencieux. Ce sont des pièges émotifs dont les appâts sont l'orgueil et la vengeance. Lorsque nous nous sentons attirés par ces pièges, nous devrions nous habituer à retraiter et à réfléchir. Nous ne pouvons ni penser, ni agir sainement, tant que nous n'aurons pas développé l'habitude de la maîtrise de la colère.

La 13e étape : pourquoi est-ce un problème et non une solution ?

On en parle beaucoup, mais il y a peu de choses écrites sur la pratique couramment appelée la 13e étape, qui a lieu quand un membre des AA plus ou moins expérimenté est attiré sexuellement par un nouveau, souvent en faisant mine de l'aider dans son programme. L'an dernier, toutefois, le bulletin de nouvelles mensuel de l'intergroupe du comité de Sonoma (Californie) a pris le taureau par les cornes en reproduisant un article intitulé : « Point de vue d'une femme sur la 13e étape » repiquée du numéro mai-juin 1997 du bulletin *The Road Back* publié par le Bureau des Services généraux de Dublin en Irlande.

« Pendant toutes mes années chez les AA, disait avec candeur la femme que nous appellerons Mary, j'ai parfois entendu parler du problème de la 13e étape et je m'y suis adonnée, à mon grand détriment. Malheureusement, l'attitude générale, quand le sujet est abordé, varie de la moquerie à la gêne profonde ; mais récemment, il y a eu des conséquences à cela tout près de moi, dans mon propre groupe, et je crois qu'il est grand temps que le Mouvement s'intéresse sérieusement et honnêtement à ce sujet. »

En tant que femme, dit Mary, elle est « particulièrement préoccupée des effets de la 13e étape sur les gens de mon sexe. Assumer qu'une femme qui ne résiste pas aux avances sexuelles, qu'elle est une partenaire consentante, qu'il n'y a donc aucun mal, est une grande erreur. Plusieurs femmes, quand elles se joignent aux AA, éprouvent une grande confiance envers les membres et elles sont souvent incapables de discerner entre l'homme qui l'aide sincèrement et celui qui ne cherche qu'à prendre du bon temps. Bien sûr, les torts ne peuvent pas être que d'un seul côté et il y a plusieurs mariages heureux chez les AA, mais ma préoccupation n'est pas là. Je parle surtout de la nouvelle qui tend la main en quête d'aide et qui est très vulnérable. Je crois que c'est aux membres du groupe de surveiller et d'avertir les femmes qui, très souvent, ignorent les désastres émotifs qu'une telle rencontre peut causer et manquent de ressources intérieures pour résister fermement. Cela ne devrait certainement pas être interprété comme un consentement de sa part. Elle est très malade, tout comme la plupart d'entre nous l'étaient quand nous avons arrêté de boire ».

Mary signale que dans le Gros Livre, on traite très clairement de la sexualité. Elle suggère aux membres de lire ce passage attentivement et de mettre ensuite à l'épreuve leurs principes : nous avons passé en revue notre conduite pendant les années passées. Quand avions-nous fait preuve d'égoïsme, de malhonnêteté ou de manque de considération ? Qui avions-nous blessé? Avions-nous inutilement suscité la jalousie, la méfiance ou la rancune? Sur quel point avions-nous été en faute et qu'aurions-nous dû faire à la place? En étudiant ainsi notre conduite, nous avons tenté de nous tracer pour l'avenir un idéal de vie sexuelle qui soit sensé et réaliste.

Pourquoi le problème de la 13e étape persiste-t-il ? Corine P. de New York, suggère que pour certains hommes, « les vieilles habitudes de boire et de se croire des Casanovas à la rescousse de jeunes filles en détresse sont difficiles à déraciner. Ces hommes pourraient particulièrement tirer profit de réunions, de méditations, de parrainage et de 10e étape ».

Corine souligne avec une pointe d'optimisme que pour chaque 13e étape dans AA, « Il y en a un grand nombre qui se comporte correctement et sobrement. Je me souviens d'une fois où une jeune nouvelle suivait constamment un homme dans son groupe d'attache, tout comme un toutou languissant d'amour. Finalement, il lui a demandé de s'asseoir et gentiment, il lui a dit : quand tu seras abstinente depuis un an ou deux, nous pourrons peut-être penser à sortir ensemble, mais pas maintenant. La seule chose qui compte, c'est ta sobriété, et pour la garder, tu dois plonger dans le Mouvement des AA et exclure tout ce qui peut te donner un sentiment d'exaltation qui, comme toutes les promenades en montagne russe, monte, mais descende aussi ».

Mike H. de Ventura en Californie ajoute : « Ce qu'oublie souvent les gens, c'est que les femmes autant que les hommes font de la 13e étape. Je me souviens d'un homme de très belle apparence qui était nouveau chez les AA. Les filles le couraient comme des mouches attirées par le miel. De plus, la 13e étape peut nuire autant à celui qui la pratique qu'à l'autre qui l'a subit. Quand je suis arrivé chez les AA, il y avait plein de nouvelles filles très jolies dans mon groupe, mais elles étaient aussi malades. J'ai été chanceux d'avoir l'aide d'un membre qui était abstinent depuis un certain temps. Nous nous tenons loin des femmes qui sont des nouvelles, m'a-t-il conseillé, pas pour elles, mais pour notre propre sobriété ».



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

20, 21 et 22 mars 2009, congrès AA de Québec sous le thème « Vers une vie nouvelle » au Campus de Charlesbourg, 7600, 3e Avenue Est (coin 76e Rue Est), Québec avec la participation de Al-Anon et Alateen.

27-28 mars 2009, 30e Congrès AA de Roberval-Chambord (avec la participation Al-Anon et Alateen), à la salle des Chevaliers de Colomb, 425, rue F.X. Bouchard, Roberval. Frais d'inscription facultatif de 5 $.

28 mars 2009, 12 heures de partage sous le thème « Ensemble vers la lumière » à l'église Saint-Isidore 108 rue des Ormes, Saint-Isidore (Saguenay).

28-29 mars 2009, 40e congrès AA du district 89-02 au Collège de Shawinigan, 2263, avenue du Collège, Shawinigan, sous le thème: "La sobriété; tout simplement" avec la participation Al-Anon.

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.

Pour accéder à l'édition électronique du *Nordet*, consultez le site web au www.aa-quebec.org/region89 et pointez *Le Nordet* tout au haut de la page.

Bonne lecture!