Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec Vol. 28, n° 1, Février - Mars 2010



Photo - France J. - Domaine Maizerets (2010)

SOMMAIRE

Mot de la rédaction 2

Mot des serviteurs régionaux :

Mot du délégué-adjoint 3

Calendrier des séminaires 4

Ne me jetez pas 5

Congrès de Québec 6

La Madone - un événement unique 7

Congrès autochtone - À la hauteur de ses 10 ans ! 8

Sobriété ou Abstinence ? 9

Disponibilité, responsabilité, service 10

Les services dans AA - l'estime de soi 11

À noter à votre agenda 12

MOT DE LA RÉDACTION

Chères lectrices,
Chers lecteurs,

Comme vous le constaterez à la lecture de cette première parution de notre revue, les activités de service ne manqueront pas en 2010 dans notre Région. De belles occasions de fraterniser pour notre bien-être commun. En mars prochain, la Journée de partage sur le thème de l'atelier de la Conférence se tiendra dans plusieurs secteurs de la Région. André, notre délégué-adjoint vous invite à y participer en grand nombre, même si cette année les fameuses questions ne sont pas évidentes !

Dans cette parution, vous retrouverez la cédule des séminaires pour les mois de janvier à avril. Nous revenons également sur la fin de semaine tenue en décembre dernier à La Madone. Un RDR nous raconte comment il a vécu celle-ci.

Le Comité des archives nous incite à ne pas jeter nos documents AA mais bien à leur donner un second souffle par le biais des archives.

Le Congrès de Québec arrive à grand pas. Aller lire ce qu'un membre du comité organisateur raconte sur cet événement majeur dans la région de Québec…. Peut-être vous donnera-t-il le goût d'y assister et d'y amener un nouveau.

Ne manquez pas également de lire l'article sur le 10e anniversaire du Congrès autochtones qui se tiendra en août prochain. Les préparatifs ont débuté pour faire de cet événement un franc succès.

Nos collaborateurs habituels sont de retour, le Fouineur débute la nouvelle année en nous parlant de sobriété vs abstinence… quel terme est le plus adéquat? Et le Penseur nous revient avec la conclusion de l'article paru à l'édition précédente. Veuillez prendre note que la chronique du site Web fait relâche dans cette parution.

Nouvelle de dernière heure : le comité du Nordet perd une de ses collaboratrices, soit Célyne L. qui a démissionné de son poste de vice-présidente à l'exécutif régional. Nous la remercions chaleureusement de son appui et ses bonnes idées durant plus d'un an.

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.

Nouvelle adresse du bureau régional :
Région Nord-Est du Québec
75, rue des Épinettes - Suite 3
Québec (Québec) G1L 1N6
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 de la rédaction et Mise en page: France J.
— Membres du comité du Nordet : France J., Roger B., Robert C., Serge F., Raymond G.
— Collaborateurs : Robert. P., Bernard C.

MOT DES SERVITEURS RÉGIONAUX

Comme vous le savez sûrement l'année 2010 sera remplie de belles activités pour notre Région 89. Deux activités retiennent particulièrement mon attention et ce sont: la Journée de Partage sur le thème de la 60e Conférence des Services généraux et le Rassemblement Provincial.

Dans la première activité, soit la «Journée de Partage sur le thème de la Conférence» vous aurez le privilège d'émettre vos opinions, le privilège de dire à votre délégué ce qui vous préoccupe. Et en même temps vous devenez responsable à votre mesure du mouvement des Alcooliques Anonymes tout entier. Ce n'est pas une petite responsabilité, parce que vous permettez à Alain, votre délégué de dire à la Conférence: «Nous sommes là! Nous existons. Vous devez tenir compte de nos opinions». Parfois les thèmes sont plus ardus. Toutefois il suffit comme disait un de nos co-fondateurs, Bob S: «**Gardons ça simple**» et donnons les réponses avec notre cœur, plutôt qu'avec notre esprit qui souvent cherche à nous tromper.

Dans la deuxième activité soit le Rassemblement Provincial, nous avons la chance d'échanger avec des alcooliques des quatre Régions du Québec. Nous pouvons y développer notre spiritualité surtout avec des thèmes tel que entre autres le "parrainage" et "l'accueil du nouveau". Peut-être allons-nous découvrir de nouvelles méthodes d'approche pour accueillir le nouveau. Peut-être découvrirons-nous aussi de nouveau truc pour un meilleur parrainage individuel ou de services. Dans un rassemblement comme celui-ci les idées mijotent comme dans une grande marmite et donnent parfois des recettes surprenantes.

Je vous invite donc à participer à ces activités et à aimer le faire pour vous et pour le Mouvement des Alcooliques Anonymes. Parfois nous récoltons les fruits de notre implication plusieurs semaines à savoir plusieurs mois après l'événement et nous demeurons surpris à chaque fois de l'impact que cette implication peut procurer à notre propre relèvement.

André L.
Délégué adjoint

Comité des Séminaires
Février à Avril 2010

FÉVRIER :
20 février - 7e Tradition - <u>L'alliance de l'argent et de la spiritualité</u>
Centre communautaire, Local 27, 2e étage, 121, Petite-Rivière, **Louiseville**

27 février - <u>RSG et Structures</u>
Salle du Pont, 545 Du Pont Sud - **Alma**

MARS :
13 mars - Journée de partage sur le thème de la Conférence (divers secteurs de la Région 89)

20 mars - <u>Parrainage</u>
Salle Euréka, 855, rue Léonidas-Bélanger, **Chicoutimi**

27 mars - <u>RSG et Structures</u>
Institut Pie X, 106, Jean XXIII (stationnement arrière) **Lévis**

AVRIL :
3 avril - District 89-07 - <u>Les douze concepts des Services mondiaux</u>

N.B. :
Tous les séminaires débutent à 9 heures avec un arrêt pour le dîner à Midi. Les séminaires se terminent en général entre 16 heures et 16 heures 30.

Vallier R.
Responsable des Séminaires

Le Concept de la confiance

Dans une lettre, Bill W. écrivait *Il n'y a pas de confiance là où il n'y a pas d'amour. Et il ne peut y avoir d'amour véritable là où règne la méfiance (Réflexions de Bill, page 144)*

La 2e Tradition est au centre des 12 Concepts car c'est par la mise en pratique des Concepts que nous en venons à vraiment faire confiance à Dieu, aux autres et au processus. Le 1er Concept développe l'esprit de notre 12e Tradition, en ce qu'il dit que la responsabilité finale et l'autorité suprême devraient relever de la conscience collective du Mouvement tout entier. Tout comme dans la 2e Tradition, on nous invitait à faire confiance à Dieu tel qu'il s'exprimait dans la conscience de groupe. La mécanique de tout ce cheminement de confiance est expliquée dans les autres Concepts. Après avoir défini que le pouvoir réside dans une conscience collective inspirée par Dieu, nous voyons dans le 2e Concept que nous devons déléguer ou confier cette responsabilité ou cette autorité à une entité et à un processus qui dépendent de la conscience collective de l'ensemble du Mouvement.

On voit que ce processus se manifeste dans les Concepts qui définissent nos droits et dans le 12e Concept qui contient nos garanties. Le *droit de décision* du 3e Concept est le mécanisme qui permet aux AA de fonctionner. Mon expérience à la Conférence m'a permis de mieux comprendre et d'apprécier ce concept et son sens de la confiance. À certains moments, j'ai dû faire face à des décisions difficiles que je n'avais pas envisagées lors des discussions avec les membres de ma Région avant la Conférence. C'est à ce moment que j'ai compris le vrai sens de mon rôle de délégué et le geste d'amour et de confiance que ma Région avait posé en me choisissant comme son délégué. Ils ont eu confiance que je ferais de mon mieux pour le Mouvement et son avenir.

Le droit de participation et le droit d'appel sont très importants pour l'efficacité et l'unité du Mouvement. J'ai été un peu intrigué lors de ma première réunion d'affaires par le sens d'appartenance que j'ai ressenti lorsque le groupe m'a demandé mon opinion et m'a invité à faire le café pendant les deux mois suivants. Plus tard, lors d'un inventaire de groupe, quelques membres ont lancé l'idée d'éliminer le Notre Père à la fin des réunions. C'est là que j'ai appris la leçon dont j'avais besoin sur la confiance que le Mouvement doit placer dans ses minorités et ses majorités. J'étais un des deux seuls membres du groupe qui croyait que notre réunion devrait toujours se terminer de la même façon. Le groupe a sollicité l'opinion minoritaire et j'ai répété mon opinion et le groupe, dans sa sagesse, a écouté l'expression de Dieu dans sa conscience. Depuis ce temps, tous les mercredis soir, *Sobriety and Beyond* termine ses réunions par un moment touchant de prière silencieuse pour l'alcoolique qui souffre encore. Le groupe m'a assez fait confiance pour m'écouter et j'ai fait assez confiance au groupe pour y rester.

Bill A. Délégué - Groupe 46 - Région 87

Ne me jetez pas !

Conservez-moi

S'il vous plaît, attendez un instant avant de me jeter.
Réfléchissez deux secondes.
Je ne suis peut-être qu'un paquet de feuilles,
mais ne laissez pas le vent m'emporter tout de suite.
Qui sait si je n'ai pas encore une utilité ?
J'appartiens peut-être à l'un des nombreux rameaux
de l'arbre de la belle histoire des AA.

Alors, avant de me jeter,
comme les feuilles mortes, l'automne,
prenez le temps de vous interroger,
consultez d'autres personnes,
assurez-vous que je n'ai plus aucune valeur.

Sinon, avec votre aide et votre amour des AA,
je pourrais aller enrichir votre trésor d'archives,
dans votre groupe, dans votre district ou dans votre région.

C'est le mouvement tout entier qui en bénéficiera.

Souvenez-vous !

L'arbre du temps ne doit pas perdre ses feuilles.

.....

Je souhaiterais transmettre ces documents aux archives de :

• mon groupe [ ] • mon district [ ] • ma Région [ ]

Prénom et (ou) nom de famille :

.....

Adresse et (ou) numéro de téléphone :

.....

.....

....

Où suis-je ?

Ce que je suis, je le sais.
Je suis une ancienne brochure AA,
un ancien numéro de *La Vigne*,
une ancienne édition du Gros Livre, etc.
Je suis un historique de votre groupe,
de votre district, de votre Région.
Je suis un livre souvenir ou une photographie d'un événement AA (congrès international, congrès provincial ou régional…)

Je suis un objet ayant appartenu à une ou un membre-fondateur.

Je suis un échange de correspondance entre un ou une membre
et le Bureau des Services généraux.

Je suis tellement de choses
et je suis si intéressant.
Je fais partie de l'histoire des AA – de *votre* histoire.

Alors, je ne demande pas : « qui suis-je ? »
mais bien : « où suis-je ? »

Allez-vous me laisser aux oubliettes
ou me transmettre aux archives ?

.....

Je suis/je connais un/une membre qui possède des souvenirs, des vieilles publications AA, de la correspondance ou tout autre objet historique, et qui souhaiterait transmettre ces choses :

Prénom et (ou) nom de famille :

.....

Adresse et (ou) numéro de téléphone :

.....

.....

....

Bernard C.
Comité des Archives

Congrès de Québec
Campus de Charlesbourg
19 au 21 mars 2010

Dans le Nordet, Vol. 22 N°. 5 (2004), j`écrivais un article ayant comme titre *« **Réflexions sur les anniversaires, les 8 et 12 heures de partages et les congrès »*** et terminait celui-ci par ceci : « Les buts des exercices AA énumérés ici sont, à mon avis :

1 Passer le message. Un congrès est d'abord un outil d`information publique.
2 Une forme de 7e tradition pour aider à assurer les services, à refinancer les groupes et les unités de services par les 8 et 12 heures de partage et les congrès.
3 Une école de formation pour les serviteurs, car ce sont les exercices AA les plus complexes, les plus difficiles à réaliser, par ce qu'ils viennent chercher les membres qui s'impliquent dans ce qu`ils ont de plus vulnérables, leurs émotions, leur spiritualité, leur tolérance. Un membre AA féminin ou masculin qui a vécu ces expériences, ne sera plus jamais le même, ni dans AA ni dans sa vie personnelle.

Le Congrès de Québec 2010 a demandé à une vingtaine de membre AA depuis septembre ce qu'ils avaient de meilleur en eux. De la présidente au plus effacé des serviteurs, et ce n'est pas fini, les deux derniers mois sont toujours une course contre la montre. Lorsque le soir du 19 mars 2010, la présidente déclarera ce congrès officiellement ouvert, il deviendra **VOTRE** congrès. Tout aura été fait pour qu'il soit beau, grand et noble et il n'appartiendra qu'à chacun de vous qu'il soit un succès, cette partie vous appartient. Venez fraterniser avec des membres AA que vous ne voyez pas souvent et en rencontrer d`autres. Vener vous enrichir à l'écoute de messagers choisis à votre attention. Prenez quelques instants pour accorder votre attention aux messages Alanon et Alateen.

Café en main, circulez dans cette foule magnifique, participez aux conversations, une simple phrase, un mot peut vous faire avancer d`un grand pas dans la voie de votre rétablissement. Nous vous invitons à venir vous gaver de toutes les bonnes choses qu'AA vous offrent. C'est votre congrès! Le comité du congrès a fait tout ce qu'il faut pour le préparer, mais c`est à vous d'en faire un succès.

Si vous désirez faire un pas de plus; inscrivez votre nom et coordonnées sur les feuilles qui circuleront dans vos groupes. Le congrès a besoin de membres bénévoles pour remplir des petites tâches durant la fin de semaine. Une application généreuse de quelques heures dans un des comités vous apportera, comme à nous, le sentiment d`avoir mis l'épaule à la roue et qui sait, le désir de servir davantage dans cette aventure vous fera peut être sentir et vous incitera à servir pour le prochain congrès.

Venez et amenez un autre membre,

C'est votre congrès…nous vous attendons.

Merci

Bernard C.
Membre du Comité du Congrès

La Madone - Un évènement unique
11 au 13 décembre 2009

J'ai eu le privilège de participer pour une seconde fois à la réunion de la Région Nord-Est du Québec (89), qui s'est tenue du 11 au 13 décembre 2009, à la maison de la Madone au Cap-de-la-Madeleine, et ainsi d'assister à mon premier inventaire de notre belle région.

Le tout a débuté le vendredi soir par une réunion AA régulière avec le témoignage d'une membre du secteur Cap-de-la-Madeleine au service de son district. Par la suite, samedi matin, nous avons eu l'assemblée régionale, la dernière de l'année. Tous les RDR ont fait leurs rapports distincts, en nous partageant le fonctionnement et les particularités des vingt-quatre districts qui composent notre région, ainsi que les rapports des différents comités régionaux et de notre exécutif, bien sûr.

L'évènement marquant du samedi fut l'inventaire. Le comité organisateur avait planifié le travail en atelier, ce qui fût très apprécié par les participants. Nous étions environ quatre-vingt membres répartis dans six ateliers ce qui favorisaient les échanges et l'expression d'opinions, car il n'est pas évident pour certains membres de prendre la parole au micro devant une centaine de membres. Il a été même suggéré par les RDR que l'on renouvelle l'expérience des ateliers lors des assemblées générales à venir, afin de favoriser et développer la communication entre les RSG et la région.

Les objectifs visés par ces activités étant de prendre le pouls des membres des districts, de créer une unité de fonctionnement, d'encourager la participation et l'implication active des membres, faire connaître les besoins et les attentes des districts et des membres envers la région.

Tout cela bien sûr, en ayant toujours à l'esprit que l'objectif premier de notre fraternité est de transmettre le message le plus adéquatement à l'alcoolique qui souffre encore.

De nombreuses questions ont suscité la réflexion sur les besoins des membres face à leur région, afin de permettre d'améliorer notre travail collectif qui est de transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore.

Pour conclure, je vous cite un article des réflexions de Bill (page 65) qui a trait à l'inventaire qui s'intitule *Le progrès par la dixième étape* :

« Au cours des années à venir, le mouvement des AA va certainement commettre des erreurs. L'expérience nous a enseigné que nous ne devons pas nous en effrayer, à condition de continuer à admettre volontiers nos erreurs et de les corriger promptement. Notre croissance individuelle dépend de ce processus très sain d'essai et d'erreur. Il en va de même pour notre société. Rappelons- nous toujours que toute société d'hommes et de femmes qui n'accepte pas, de plein gré, de corriger ses erreurs, se dégrade ou disparaît complètement. Telle est la sanction universelle qui frappe les ennemis du progrès. Comme tout membre des AA doit continuer de faire son inventaire moral et d'agir en conséquence, ainsi en est-il pour notre Société si nous voulons survivre et servir adéquatement. »

Gaétan
RDR - District 06

Congrès Autochtone 2010
Un congrès à la hauteur de ses 10 ans!

Samedi, le 23 janvier dernier, 8 personnes convergeaient vers Baie St-Paul, pour assister à une rencontre bien particulière dont le but était de discuter du 10e anniversaire du Congrès des autochtones de Pessamit. La rencontre débuta à 11 heures pour se terminer à 15 heures.

À l'ordre du jour, comment souligner les 10 d'existence du Congrès autochtone de Pessamit (anciennement Betsiamite), quand le faire, où le faire, avec qui le faire, pour qui le faire et quel serait le thème du congrès.

Les personnes suivantes qui faisaient partie du comité organisateur du premier congrès qui s'est tenu en 2000, Diane, Robert C., Robert P, Léopold s'étaient donner rendez-vous pour l'organisation de ce dixième anniversaire. Les photos circulent, les documents de toutes sortes ravivent la mémoire de chacun. Chacun y va de ses commentaires, de ses souvenirs. 150 personnes avaient assistés au premier congrès. Il était dédié aux autochtones mais quelques *«Blancs»* y avaient également participé.

Léopold nous faire la lecture d'un document publié pour un autre congrès autochtone. Il l'adapte à l'activité qu'on veut réaliser : le **Congrès autochtone de Pessamit 2010**. Dans ce document, il est fait état des valeurs que prônent les autochtones quand il s'agit de se réunir. Léopold nous souligne dans quel esprit devrait se dérouler le 10e anniversaire du Congrès.

Voici les grandes lignes de ce document :

1- **Émerveillement :** Lever les yeux, se laisser saisir par la beauté de la création, respirer à pleins poumons l'air des bois, reprendre contact avec les éléments premiers de la vie. Le temps change de mesure, les sens se réveillent après le voyage, le silence s'établit.

2- **Intimité :** Partager un local, prendre le petit déjeuner ou un repas ensemble. Autant de moments gratuits pour se découvrir, prendre soin les uns des autres, dans les petits gestes de la vie quotidienne.

3- **La présence** : Il n'est pas ici de temps forts et de temps morts. L'essentiel se cache peut-être dans l'imprévisible, l'inattendu. L'important, c'est d'être là, présent à chaque instant, dans son corps, son cœur, sa tête, pour ne pas manquer ce qui doit advenir.

4- **Fraternité :** Rassemblés dans les bois pour prendre la hauteur, non pour oublier le monde et ses tourments mais pour célébrer la beauté et renouveler notre regard de fraternité sur la nature et sur l'humanité.

5- **Mosaïque** : Enfants, jeunes, adultes, personnes âgées, gens de partout au Québec et d'ailleurs, nous représentons les facettes d'une humanité aux multiples visages. Autant d'occasions de rencontres inédites, enrichissantes, bien au-delà des mots.

6- **Terroir :** Nous sommes à Pessamit, accueillis par des personnes qui se préparent depuis des semaines à recevoir les congressistes, et qui partageront leur passion, leurs combats et leurs espoirs, à travers les différents moments du congrès. Loin du tourisme de consommation, c'est la découverte du terroir.

7- **Risque :** À Pessamit, il n'y a pas de séparation entre les *savants* et les autres. Chacun donne ce qu'il est, avec les moyens qu'il a. L'occasion d'écouter, sans jugement ni à priori. Et aussi de savoir lâcher son point de vue pour qu'une parole riche des apports de chacun puisse apparaître.

8- **Espérance** : Il y a des choses dont l'homme est incapable par lui-même. Par exemple, espérer. Lâcher prise pour aller plus loin. Espérer, ensemble.

Ces valeurs sont à la hauteur de celles transmises par AA : Amour, Fraternité, Ouverture d'esprit, Confiance, Égalité, Espoir.

Il a été décidé que le thème serait :

LA RENCONTRE…AVEC SOI

ET AVEC LES AUTRES!

Le Congrès se tiendra les 20-21-22 août prochain. Les autochtones **DU** Québec seront invités par l'entremise du Box 459, le Nordet, la Vigne, le site Web provincial, le Rassemblement provincial. Un dépliant sera construit pour véhiculer l'information sur le congrès indiquant l'itinéraire pour se rendre au lieu de rassemblement. Un diaporama fera état des congrès antérieurs. Il y aura des surprises, des activités typiques, un repas communautaire. Ce sera un Congrès Autochtone-français. Des traducteurs seront présents au besoin. Les Autochtones de Pessamit sont des gens accueillants, venez le constater!

Le Comité Organisteur

Sobriété ou abstinence -vs- Abstinence ou sobriété…

Hé!!! Oui, le Fouineur se pose aussi la question…Que devrions-nous dire ?

L'autre jour j'assistais à une réunion des Alcooliques Anonymes et celui qui partageait a mentionné dans son partage le mot *sobre*. Un membre lui a alors dit qu'il serait mieux de dire *abstinent*. Nous voilà donc reparti dans une polémique de mots et de définitions. J'ai l'impression de me retrouver dans l'ancienne émission télévisée *Qui dit Vrai*.

Est-ce si important de dire les vrais mots??? Les vieux sages diront que ce n'est pas important, ce qui l'est, c'est le résultat de notre rétablissement. Les plus radicaux, quant à eux, diront que; oui, c'est important.

Je ne pouvais me risquer seul à émettre une réponse, oups, pardon, une opinion, alors j'ai demandé à quelques membres avec lesquels je partage depuis quelques années de me dire ce qu'ils en pensaient. D'ailleurs, je les remercie du fonds du cœur de m'avoir si gentiment offert de leur temps pour le bénéfice des lecteurs du Nordet.

Voici donc leurs opinions :

Abstinence égale l'arrêt de la consommation de toute sorte (m'abstenir de ne pas faire) pour moi c'est (moins). *Sobriété* par contre devient une façon d'agir et de vivre (humilité, tolérance, amour) pour moi c'est du plus.
Abstinence; c'est ne pas boire pour plaire aux autre ou ne rien perdre (famille, travail, maison) c'est plus souffrant qu'autre chose… *Sobriété*; c'est arrêter de boire pour moi, pour mon bien-être en premier et surtout de ne pas être mal de ne pas consommer. Avec le mode vie des AA et l'aide de Dieu, j'ai appris à m'aimer et aimer les autres comme ils sont.
Abstinence; c'est simplement de s'abstenir de quelque chose. De ne pas faire volontairement quelque chose. En bref c'est l'inaction. *Sobriété*; c'est de faire quelque chose et ce, de manière volontaire. En bref, c'est l'action du slogan *Agir aisément*
Abstinence; c'est l'absence de consommation de toutes sortes, drogue, alcool, bouffe…C'est le résultat simple du fait de ne rien prendre, c'est la phase # 1. L'abstinence est essentielle afin de permettre à l'esprit de façon pathologique de reprendre contact avec la réalité. Pas d'abstinence pas de possibilité de rétablissement. Tout est possible avec l'abstinence. *Sobriété*; c'est l'équilibre de l'esprit, la clé du bonheur, le chemin de la liberté. Je peux être abstinent et malheureux, mais je ne peux être sobre sans être heureux. C'est le chemin qui demande de la discipline…ce qui pour un alcoolique est un miracle en soi.

J'ai vu plusieurs personnes être abstinentes…avec un caractère de merde, mais les personnes qui cheminent dans la sobriété sont rarement malheureuses…ou pour une brève période seulement. Mon père voyait la sobriété comme une destination, un but à atteindre…pour moi, c'est vraiment mon chemin.

Si je me réfère à ces quelques opinions émises, je crois qu'il est très clair qu'il en ressort des idées communes.

L'abstinence; c'est une démarche très personnelle pour notre bien-être physique et moral…
La sobriété; est une démarche spirituelle de notre âme…Et j'ajouterai; l'une ne va pas sans l'autre.

Dans notre littérature, nous retrouvons également quelques opinions concernant la sobriété et l'abstinence :

« À notre avis, celui qui prétend qu'il suffit de ne pas boire n'a pas suffisamment réfléchi à la question.»
(Les Alcooliques Anonymes, p.76)

«Quand je réfléchis à la Neuvième Étape, je me dis que l'abstinence doit me suffire. Je n'ai qu'à me rappeler dans quel état désespéré je me trouvais avant de devenir abstinent et à quel point j'étais prêt à faire n'importe quoi pour le demeurer. Pourtant, l'abstinence ne suffit pas à ceux qui m'entourent et je dois voir à utiliser ce don de Dieu pour leur bâtir une vie nouvelle. De plus, il importe que je sois disponible pour en aider d'autres qui désirent connaître le mode de vie des AA. Je demande à Dieu de m'aider à partager le don de la sobriété, afin que les dividendes rejaillissent sur ceux que je connais et que j'aime.»
(Réflexions quotidiennes, p. 255)

À la prochaine,
Le Fouineur

LES REFLEXIONS DU PENSEUR

DISPONIBILITÉ, RESPONSABILITÉ, SERVICES

(conclusion de l'article précédent)

Un responsable : est une personne qui se porte garante. **Qui doit répondre** – Etre garant de ses propres actions et de celles de personnes dont il a la charge. Une certaine capacité à prendre des décisions. Quelqu'un qui a la charge d'un mandat, d'une fonction.

On emploie souvent le mot GRANDIR, voyons quelle définition nos publications donnent à ce mot. L'essentiel de toute croissance réside dans une bonne volonté de changer pour le mieux et ensuite dans l'inébranlable volonté d'en assumer les responsabilités inhérentes". Voilà, je crois ce que signifie réellement GRANDIR.

L'HUMILITÉ. Voici ce que Bernard Smith, premier président non alcoolique des Conseil en 1956 a dit. "Si les AA sont essentiels à la vie des personnes, aucune personne n'est essentielle à la vie des AA". (Et vlan… voilà qui en bouche un coin à ceux qui se sentent irremplaçables).

Dans le *Langage du cœur*, dans un article daté de juillet 1965, Bill s'est penché sur la responsabilité. La responsabilité individuelle, celle de chaque membre, la responsabilité du groupe, la responsabilité collective, celle de tous, face au mouvement. Cet article du Grapevine précurseur du Congrès international de Toronto, à l'occasion du 30e anniversaire des AA. Le thème choisi : La responsabilité chez les AA. Où il décrit les souffrances et les difficultés du début, autant pour les membres, les groupes que pour l'ensemble des AA. Déjà à cette date, le mouvement avait si bien progressé que le soleil ne se couchait jamais sur l'association des AA, que 350 000 étaient rétablis, que les barrières de race, de croyance et de nationalité étaient en voie d'être franchies. Les débuts, pour la plupart d'entre nous avaient été notre seul espoir face à notre alcoolisme, les 12 étapes de rétablissement pour beaucoup d'entre nous furent jugées comme 10 de trop. Tous ce que nous acceptions, c'est que nous étions alcooliques et qu'il suffisait pour nous d'assister aux réunions et de donner un coup de main aux nouveaux. Nous étions d'accord avec le vieux cliché qui dit que "*son seul défaut est de trop boire*".

A la longue, nous nous sommes aperçu que l'acceptation par des actes d'une responsabilité bien définie nous apportait le vrai bonheur et la paix de l'esprit. Nous découvrions que nous voulions avec joie, vivre de façon responsable. Chaque groupe et le mouvement tout entier ont suivi la même démarche que les individus. Le membre, le groupe et AA tout entier devenait graduellement responsable. Et ce ne fut pas facile, la jeune association a été timide, craintive, en colère, orgueilleuse, apathique et indifférente. Bill a été témoin de ces premiers pas, il a vu ces traits négatifs s'évanouir pendant l'apprentissage de AA. La peur de voir arrivé dans les rangs des indésirables, empêchait de faire de la publicité pour faire connaître AA.

Nous avons compris que nous pourrions plus facilement critiquer qu'accepter les critiques. La peur d'une grande richesse et le danger qu'elle représentait nous a fait transformer cette peur en une excuse pour diminuer notre générosité dans la 7e Tradition (Ça n'a pas changé beaucoup, n'est-ce pas?).

Notre Gros Livre aurait pu ne jamais être publié parce que certains affirmaient que nous n'en avions pas besoin. La création de la Conférence des services généraux aurait pu ne jamais voir le jour. Cet indispensable corps de délégués qui relie aujourd'hui notre association aux administrateurs de nos services mondiaux, presque personne n'y croyait. Par conséquent, cette entreprise si vitale a presque été abandonnée en chemin à cause de l'indifférence, des attaques et du manque de foi. Encore une fois, Dieu vient en aide au mouvement. Nos souffrances et nos besoins nous ont d'abord fait accepter nos responsabilités à contrecoeur. Nous avons la responsabilité permanente de faire un inventaire courageux de ces défauts pour mieux les corriger. ? À noter que les défauts et les déficiences que l'on retrouve dans nos vie spirituelle sont les mêmes que l'on retrouve dans les groupes et probablement dans le mouvement. Donc, une chose est claire et très limpide, l'individu, chaque membre doit changer et devenir responsable si l'on veut que le mouvement demeure. Nous devons devenir responsables si nous voulons continuer à porter le message. Que chacun de nous se demande honnêtement quel héritage doit-il léguer aux générations à venir? Sommes-nous si imbus de nous même que nous laissons aux autres le soin de faire le travail de 12e étape et de s'impliquer à fond? Sommes-nous généreux ou mesquins? Écoutons-nous ceux qui prônent à tort que "AA ne coûte rien"

Beaucoup de questions n'est-ce pas. Pouvons-nous y répondre honnêtement?

JE SUIS RESPONSABLE … SI QUELQU'UN QUELQUE PART TEND LA MAIN EN QUÊTE D'AIDE, JE VEUX QUE CELLE DES AA. SOIT TOUJOURS LÀ. ET DE CELA, JE SUIS RESPONSABle. Déclaration du Congrès international du 30e anniversaire, tenu à Toronto, Canada (1965).

À la prochaine

Le Penseur

LES SERVICES DANS A. A. : L'ESTIME DE SOI

Je suis arrivée à Alcooliques Anonymes (AA) en février 1990. Au début, je vivais sur un nuage car vivre auparavant sans alcool était devenu impossible. Avec AA, je retrouvais la joie de vivre, la capacité de penser. Étant très timide, je ne voulais pas m'impliquer, de peur de ne pas être à la hauteur des tâches à faire. Avec le recul cela est tout simplement de l'orgueil. Après un an, cela m'apporta une rechute qui dura 3 ans. Je vivais encore plus malheureuse qu'auparavant car lorsque tu as connu la vie ave AA, boire devient une honte. Malgré cela, j'assistais régulièrement à mon *meeting*.

En 1994, Dieu fit pour moi un autre miracle. Je m'accrochais de plus en plus à AA. Un soir, une jeune membre qui avait à peine 6 mois de temps d'abstinence et qui s'impliquait me demande pourquoi je ne prenais jamais de tâches. J'assistais au prochain comité d'affaires et je pris une tâche à l'accueil. Encore aujourd'hui, l'accueil est la tâche la plus importante pour moi. Grâce à ton attrait, le nouveau intégrera peut-être le mouvement. Depuis, merci mon Dieu je suis abstinente. J'ai pris toutes les tâches dans mon groupe. Je fus secrétaire pour 2 ou 3 mandats, animatrice, marraine de groupe, sauf, la tâche de trésorier, car je ne suis pas à l'aise avec les chiffres.

Je perdis mon emploi en 1996 (trente ans de service). Je retournai prendre des cours. Ce courage, cette persévérance, je le dois au Mouvement des Alcooliques Anonymes. Ce ne fut pas facile, mais combien valorisant. Mon cours terminé, j'ai travaillé un bout de temps comme réceptionniste. Ma mère étant âgée, ne pouvait plus vivre seule et ne voulait aller dans un centre d'hébergement, j'ai pris la décision de rester à la maison avec elle. En avril 2007, ma mère m'a quittée pour un monde meilleur. Merci mon Dieu, je n'ai pas eu soif. Je ne travaillais pas. Il fallait que j'occupe mon temps. Dans mon groupe, la Représentante des Services Généraux (RSG) finissait son terme en décembre. Cette dernière et une sage membre avec beaucoup d'années de sobriété m'ont suggéré de prendre ce poste. Cela me faisait peur, car 2 ans cela me paraissait long. Comme j'étais dans ce groupe depuis le début de mon aventure avec les AA, je leur devais bien cela.

Un matin, au réveil, je me suis dis tu vis un jour à la fois, ce sera une réunion à la fois, un meeting à la fois. Je suis allée à la réunion du district et j'ai adoré cette énergie qui s'en dégageait. Que dire lorsque je recevais le Box 459, recevoir des nouvelles de New York. J'ai savouré cette énergie à chaque réunion que j'assistais. Donner des nouvelles de la Région dans mon groupe, aller à l'Assemblée Générale , deux fois par année, dire mon opinion devant des centaines de personnes, cela a augmenté mon estime de moi.

Mon terme a pris fin en décembre. Que ce fut court. Maintenant je suis responsable, une fois par mois, de trouver des écoutants au Service de l'écoute téléphonique. Cela me permet de continuer dans les Services et me gardera sûrement dans mon temps d'abstinence et fera grandir ma sobriété.

J'ai beaucoup de gratitude envers le mouvement. Vous m'avez donné de la confiance en moi que j'avais perdu lors de la perte de mon emploi. Merci à nos fondateurs pour ce mode de vie. Merci à mon groupe. Si tu veux t'impliquer mais tu doutes de toi, n'aie pas peur, tu n'as que de beaux cadeaux à recevoir.

Hélène M.
Ex Représentante aux Services Généraux

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
75, rue des Épinettes - Suite 3
Québec (Québec) G1L 1N6
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

Le Nordet est le bulletin d'information de la Région Nord-Est du Québec (89), et 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, libellé 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*_____

À noter à votre agenda

Calendrier et événements régionaux

19 au 21 mars 2010, Congrès AA de Québec, au Campus de Charlesbourg, 7600, 3e Avenue Est (angle de la 76e Rue) sous le thème : ***Croire que tout est possible.*** Avec la participation Al-Anon et Alateen. Info. : courriel : congres-aa-quebec@hotmail.com

27 mars 2010, 12 heures de partage sur le thème ***Amour et Service,*** Église St-Isidore, 108, rue des Ormes, Rivière-du-Moulin (Saguenay).

17-18 avril 2010, 41e Congrès de Shawinigan, district 89-02, 2263, avenue du Collège, Shawinigan.

22 au 25 avril 2010, le district 90-04 tient son 37e congrès AA. L'événement se tiendra à l'Hôtel Le Grand Lodge de Mont-Tremblant sous le thème : Je pense AA ...me voilà, Admission : 12 $

22 mai 2010, 12 heures de partage de Charlevoix, Salle des loisirs de Saint-Hilarion, 346, Route 138 G0A 3V0. Participation Al-Anon et Alateen. Un souper sera servi..

29 mai 2010, Rassemblement provincial, École régionale secondaire Riverside, 1770 rue Joule, Jonquières, cliquez sur le lien ci-dessous pour infos.
http://www.aa-quebec.org/region89/activite-rassemblement.html

4-5 juin 2010, 26e Congrès AA sous le thème ***Pose un regard neuf,*** Salle Félix-Leclerc, 1001, Rang St-Malo, Trois-Rivières.

25 au 27 juin 2010, 31e Congrès du District 89-10 sous le thème ***Soyons présents ensemble***, 456, rue Arnaud, Sept-Îles. Pour info : Édith T. à l'écoute téléphonique : 418-962-5600

Pour accéder à l'édition électronique consultez le site Web au :

www.aa-quebec.org/region 89

et pointez *Le Nordet* tout au haut de la page

Bonne lecture!