Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord Est du Québec Vol. 31, n° 5, Octobre-Novembre 2013



SOMMAIRE

Mot de la rédaction	2	La Persévérance par Denise D.	7
Mot des serviteurs régionaux :		Le « 13 » gagnant	8
Comité des archives	3	Le Fouineur	9
Le Penseur	4	Web/Mot du vice-président	10
Le Penseur.	5	Les annonces/À mettre à votre agenda	11
Le Penseur/Congrès des psychologues du Canada	6	Séminaires	12

MOT DE LA RÉDACTION

Chères lectrices,
Chers lecteurs,

Notre comité aime toujours préparer votre Nordet.

Ce mois-ci, vous y trouverez de belles histoires de services : notre vice-président, Benoit, nous raconte son expérience dans l'implication et notre archiviste nous explique l'importance de garder nos souvenirs et notre histoire *AA*.

Serge F., de l'information publique, a vécu une belle expérience de transmission du message à travers le congrès des psychothérapeutes.

Des serviteurs qui ont bien voulu se raconter à travers notre journal puis nos fidèles collaborateurs, le Penseur et le Fouineur nous font voyager dans leurs réflexions.

Des nouvelles de la région, le web, les séminaires à venir et beaucoup de sujets que vous apprécierez.

Merci à tous ceux qui se sont abonnés à notre journal pour qu'il soit distribué en grande quantité dans nos salles. Vous faites en sorte que ce journal soit découvert de plus en plus et vous permettez à plusieurs membres de lire et de savourer ce magnifique outil pour le parrainage dans le service.

Bonne Lecture

Anne S.
Responsable du comité



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: Anne S.
—Mise en page et correction: Danielle P.
—Membres du comité du Nordet: Claude P., Anne S., Raymond G., Danielle P., Bernard C.

Mot du comité des archives

Mot du comité des archives

Mot du comité des archives



20 septembre 2013

Depuis quelques années, le comité a mis l'accent sur la numérisation de nos archives régionales. C'était une priorité. Un nombre considérable de dossiers a été numérisé grâce à deux membres résidant au Cap de la Madeleine. Maintenant, nous poursuivons la numérisation mais, nous devons nous engager dans d'autres tâches en même temps.

Les dossiers numérisés seront classés dans des filières de métal sécurisées, par ordre chronologique et classifiées selon leur code d'accès. Certains travaux en cours nous permettront de produire un manuel comprenant différentes parties, comme Énumérant nos archives papier, audio visuelles, archives orales et audio etc... Tout le matériel archivistique devra être catalogué. En outre, ce bouquin comprendra des règles pour la collecte, le classement, la présentation, la classification, et l'entreposage sécuritaire du matériel. Ce manuel existe au niveau du BSG et du PIAF (Portail International Archivistique Francophone). Mais nous croyons qu'il est préférable d'avoir, au niveau de notre région, un contenu axé sur les besoins propres à notre région. Ce «Manuel et lignes de conduites» pourra servir de base aux archivistes futurs. Il pourra être amendé selon les besoins du temps. Une fois complété, il sera présenté au comité exécutif de notre région, pour approbation.

Je profite de l'occasion qui m'est offerte pour réitérer ma demande d'historiques de groupes et de districts. Dans les dernières années, nous en avons reçus plusieurs. Nous vous remercions ainsi que ceux qui nous feront parvenir le leur.
Dans notre comité, il y a beaucoup de travail à faire. Nos archives sont conservées au bureau régional. Je lance un appel à des personnes résidant à Québec et aux environs immédiats.

Si vous avez quelques heures de votre temps à nous consacrer, vous êtes les bienvenues. Vous pouvez me contacter à :

b_charlot@videotron.ca

Merci



Bernard. C
Archiviste région 89

LA CULPABILITÉ

SA GRANDE SŒUR : LA PEUR ET SES COUSINS ET COUSINES



«Ce ne sont pas les grandes tragédies qui conduisent un être humain à l'asile : ce n'est pas la mort de ses amours, c'est un lacet de bottine qui se rompt lorsque le temps manque.»

(Charles Bukowski.)

Voici ce que le PENSEUR vous propose pour cet article : un petit voyage dans les méandres tortueux de cette supposée émotion qui n'en est pas une. C'est une expérience à deux volets qui comprend des sentiments, mais pas toujours ceux qu'elle laisse percevoir.

Et voilà ce penseur parti de nouveau! Vous êtes bien généreux de me lire. Je le sais parce que *Le Nordet*, vent qui souffle du nord-est, me transporte quelques fois des approbations et d'autres fois des critiques. Dans les deux cas, ces bonnes gens ont lu mes articles. Plus généreux êtes-vous depuis quelque temps. Les articles du PENSEUR sont plus axés sur l'autoévaluation, allant vers l'autocritique plutôt que de tomber à bras raccourcis sur la paille dans l'œil du voisin qui m'empêche de voir la poutre dans le mien.

Je peux parler en connaissance de cause sur ce sujet : la culpabilité ne m'a pas lâché toute ma vie. J'ai réglé beaucoup de choses avec le Mouvement. Mais de temps en temps, il m'arrive encore de me sentir coupable lorsque la paresse intellectuelle ou autre m'a empêché de faire ce que j'aurais dû faire. Voyez-vous, la culpabilité est comme le cholestérol : une est saine et bonne et l'autre est mauvaise, malsaine et toxique. La culpabilité n'est pas enfant unique, elle a une grande sœur nommée ***la peur*** et plusieurs cousins et cousines. Je n'en nomme que quelques-uns et quelques-unes : *manipulation*, *exercice de pouvoir*, *contrôle, responsabilité exagérée, manque d'estime de soi, timidité, dépendance, manque de confiance en soi* etc. etc…. Voilà, c'est bien assez.

Quelle définition peut-on donner à la culpabilité? Certains ne la définissent pas comme étant un sentiment mais, plutôt comme le fait d'être coupable ou état d'une personne coupable C'est à s'y perdre. Par contre, d'autres la voient comme un sentiment. Pour nous serviteurs, ce n'est pas important. Ce qui importe à ce PENSEUR et aux autres serviteurs est sûrement de quelle manière elle affecte nos communications avec nos frères et sœurs serviteurs. Optons, si vous le voulez bien, pour cette définition : **Une émotion relative à soi ou à la famille.** (*Plusieurs membres définissent le mouvement AA comme étant leur famille)* Émotion qui repose sur le sentiment, justifié ou non, qu'on porte une responsabilité personnelle à un certain évènement (on la retrouve aussi dans les étapes du deuil), en éprouvant de la culpabilité pour les actions qu'on a posées ou les paroles qu'on a prononcées.

La culpabilité est un ressenti pénible, que ce soit la culpabilité émotive qui ne dure que quelques instants ou la culpabilité, sentiment qui s'incruste et nous visite en permanence tel un visiteur non bienvenu qui ne part plus. Il y va de notre intérêt d'aller à sa rencontre et de cesser de l'éviter. Il nous faut l'apprivoiser, afin de pouvoir s'en servir à bon escient Si nous l'évitons, elle nous submerge, nous mènera par le bout du nez, et fera ce qu'elle veut de notre vie.

Nous en faire une alliée? Comment se faire une alliée de quelque chose qui nous cause un malaise insupportable? Il y va de notre intérêt de s'en faire une alliée. D'abord il y a une culpabilité saine et une, empoisonnée et toxique. La culpabilité saine n'est pas là pour nous compliquer l'existence (*nous sommes bien capables de nous la compliquer seul, sans avoir recours à la culpabilité)*. Donc, elle sert à quelque chose, au même titre que nos instincts. Il s'agit de fonctionner avec la saine et il devient impératif de nous libérer de la mauvaise. La culpabilité saine est une sorte de chien de garde de nos valeurs et de notre code d'éthique personnel. Tout comme la petite voix intérieure (*je les soupçonne de travailler ensemble)* nous avise d'une façon à ne pas s'y méprendre que nous avons agit ou dit quelque chose qui ne cadre pas avec notre bonne conscience. Si je me sens coupable d'avoir mal agit, c'est une culpabilité saine. C'est sain parce que j'ai dit ou fait quelque chose de manière à blesser autrui et cet acte moral ou ne respecte pas

mon code d'éthique personnel. Il en serait probablement de même si je manquais de sincérité ou que je mentais à une personne qui est en droit de connaître la vérité.

Ce qui peut annihiler une culpabilité saine, c'est d'omettre de prendre les mesures pour s'excuser. Le PENSEUR, dans une autre vie, disait à qui voulait l'entendre et aux autres aussi que s'excuser était une preuve de faiblesse. Les 8ème et 9ème Étapes et mon parrain m'ont amené à croire et mettre en pratique le contraire. C'est la seule façon de retrouver ma paix intérieure. Mais, deux conditions sont nécessaires, je dirais même essentielles, pour atteindre ce but :

1 Assumer complètement notre part de responsabilité

2 Ne pas entretenir d'attente par rapport à l'autre.

Ce qui ne veut pas dire de s'excuser constamment pour tout. Surtout si on n'a aucune part de responsabilité dans l'acte, s'excuser pour tout peut être un symptôme d'une personne qui est prise dans l'étau d'une culpabilité toxique.

La culpabilité toxique elle est presque toujours démesurée. Elle préconise des actions et réactions hors proportions. Elle est aussi le plus gros mensonge que l'être humain peut se conter et croire, parce qu'elle concerne ce dont il n'est pas responsable. Une personne prise dans l'étau de la culpabilité toxique s'estime responsable et fautif à tort. Elle est certaine d`être responsable du vécu, des attentes, des limites et des besoins des autres, réels ou imaginaires. Cette situation la place réellement en danger. Elle s'occupe du bien-être des autres et en fait sa priorité, en s'oubliant constamment

Je ne crois pas qu'un serviteur se place lui-même en une telle situation, du moins pas à cette profondeur. Mais la grande sœur de la culpabilité, ***la peur,*** nous visite fréquemment et nous devons fonctionner avec. Je me souviens, il-y-a quelques années, lors de nos merveilleuses rencontres à La Madone, un grand ami, ex-délégué, à qui on demandait ce qui l'avait le plus frappé dans son expérience de services nous avait avoué bien honnêtement ***« La chienne…, la maudite chienne »***. J'avais une peur presqu'incontrôlable de ne pas être à la hauteur, de me faire critiquer, de me tromper et ainsi de suite. J'ai dû me battre contre ça assez longtemps. Et pourtant, cet ami, un des meilleurs serviteurs que j'ai connu, a servi de nombreuses années d'une façon exemplaire (*les mots ne sont peut-être pas exacts, mais l'esprit y est).*

Aucun serviteur n'est à l'abri du doute qui l'étreint en début de mandat, d'un manque de confiance occasionnel. D'autres serviteurs s'étaient prononcés sur ce sujet. Aucun n'avait mis le doigt sur la plus grande peur d'un serviteur : ne pas être à la hauteur, se tromper ou se faire critiquer. Ce moment fût une très grande leçon pour moi. Je ne l'ai jamais oubliée. Merci, Arthur!

Qu'est-ce qui peut bien motiver un serviteur à craindre, à avoir peur de ne pas pouvoir livrer la marchandise? Un peu d'orgueil sûrement. Personne n'aime manquer son coup, se tromper, se faire critiquer, souffrir des reproches des autres. Dans les nombreux ***cousins et cousines*** de la culpabilité et de la peur, je n'en ai retenu que quelque unes. Il y en a au moins deux douzaines selon un travail écrit sur ce sujet par Mme Marie Portelance, thérapeute en relation d'aide.

Nous, des *AA,* savons très bien que la peur joue un rôle important dans notre rétablissement et nous savons, aussi, que nous ne pouvons pas l'éviter. Elle est omniprésente dans notre vécu. Si je me réfère à la peur en connexion avec les services, j'en arrive à deux variantes : peur externe… et peur interne. La peur externe est une peur extérieure qui nous avise d'un danger éminent et nous force à agir. « Vous circulez à 125 km/h, vous voyez une auto patrouille tous phares clignotants, sur le bas coté de la route. Automatiquement, votre pied se soulève de la pédale. » Cette peur est positive et elle force à agir. Vous réagissez en conséquence.

La peur interne est plus subtile. C'est une peur intérieure connectée à une émotion, la plus part du temps, négative ou irréelle On a peur de quelque chose qui n'est pas arrivé et qui a de grosses chances de ne pas arriver. « Sous-estime de soi, manque de confiance en soi, trac, angoisse, anxiété susceptibilité et j'en passe ».

Bien que l'anxiété et l'angoisse ne soient pas directement liées à la peur, elles le deviennent par le fait que la peur de quelque chose d'irréel, donc de quelque chose qui n`est pas arrivé et que la plupart du temps n'arrivera pas, nous rend anxieux et angoissé. Comment un serviteur peut-il vaincre la peur négative qui apporte avec elle une culpabilité toxique et de quelle manière, lorsque sa culpabilité est saine, peut-il s'amender et poursuivre son chemin en recouvrant sa paix intérieure. Les services dans *AA* ne nous immunisent pas contre les erreurs de parcours. Et le nombre de réunions auxquelles nous assistons nous placent quelques fois face à d'autres

serviteurs qui, tout en étant d'avis contraire aux nôtres, oublient qu'il existe une différence entre le sens critique et l'esprit critique, critiquant au passage l'individu plutôt que les idées qu'il amène. Cela crée, ce qu'on nomme dans *AA*, des conflits de personnalité. Et voilà le bon vieux ressentiment qui reprend du service. Les mots et les expressions fusent hors notre contrôle, ces petites attaques personnelles dépassent notre bon entendement et nous voilà en position d'attaque et de défense. Quand le calme intérieur et extérieur est finalement rétabli, madame la culpabilité arrive et la raison retrouvée étudie la situation. Si nous nous découvrons fautif, un pas est à faire pour retrouver notre paix intérieure. Une seule voie s'ouvre à nous, les amendes honorables et les excuses. N'oubliez pas les deux conditions essentielles citées plus haut.

Certaines approches sont à éviter : «J'ai eu des mots qui ont dépassé ma pensée envers un frère serviteur. Les…*si tu n'avais pas dis cela ou tu m'as forcé à te dire ou encore, si tu ne m'avais pas traité de cette façon etc… ».* Un autre individu ne peut être responsable de ma perte de contrôle et de ce que j'ai dit en cette occasion. Donc, je dois pleinement assumer ma part de responsabilité, sans lui définir son erreur à lui. Il est aussi possible que l'autre ne soit pas prêt à recevoir mes excuses. Il ne faut donc pas nourrir des attentes par rapport à lui. Excuses faites, laissons le temps faire son temps. Le temps ne nous appartient pas et c'est une très bonne chose. Si les humains pouvaient contrôler le temps, ils l'auraient certainement gaspillé comme ils ont tenté de gaspiller tout ce qui est sous leur contrôle

BERNARD.C
LE PENSEUR.



Participation de l'information publique et C.M.P au Congrès des psychologues du Canada



Voici un aperçu de ce que nous avons vécu lors du congrès des psychologues du Canada tenu les 13, 14 et 15 Juin 2013, au Centre des Congrès de Québec à la demande du B.S.G.

Je voudrais, en premier lieu, remercier l'exécutif de la région 89 de leur appui. Ce fut une expérience formidable pour moi et pour les trois membres qui ont bien voulu nous accorder de leur temps afin de répondre à la demande.

Il va sans dire que l'accueil a été super et que l'expérience en valait la peine. Nous avons remarqué qu'il y avait encore beaucoup de travail à faire en ce qui a trait à la connaissance de « *AA* » chez les professionnels. Nous étions perçus comme des intrus chez eux. Par contre, lorsqu'on réussit à leur expliquer notre raison d'être, la confiance apparaît et de très bons dialogues s'entament.

Et très tôt, nous nous rendons compte que, chez la grande majorité d'entre eux, ils ont soit un frère, soit un enfant ou soit un ami aux prises avec l'alcoolisme. Ils nous partagent leurs expériences avec le problème. Une dame est venue nous voir et, tout en jasant, nous a raconté avoir référé une patiente à *AA*. Toute fière, elle nous dit que la dame en question fait, aujourd'hui, de l'information publique dans la région de Winnipeg. Une autre professionnelle nous a servi d'interprète à certains moments.

En conclusion, nous pouvons vous confirmer que notre participation a été très appréciée et nous a fait prendre conscience de la grande nécessité de continuer à collaborer avec eux, afin de venir en aide à un grand nombre d'alcooliques qui s'ignorent. Merci, au B.S.G. et à la région 89, d'avoir permis que nous vivions une si belle expérience en cette fin de semaine.

En mon nom et au nom de mes collaborateurs, merci du fond du cœur et disons-nous à la prochaine !

Serge F.

Responsable de l'info publique et C.M.P. région 89

La persévérance .....



Au mois d'octobre dernier, j'ai accepté un poste de secrétaire au sein de mon district. De nos jours, tout passe par l'ordinateur et *A*lcoolique *A*nonyme n'y a pas échappé. Moi, je ne connaissais presque rien à l'informatique mais je savais deux choses : je voulais apprendre et j'aimais le service.

J'ai eu beaucoup d'aide au début de mon mandat par mon RDR et ma marraine. Ils m'ont soutenu dans ma tâche et ils me soutiennent encore. J'ai persévéré, j'ai passé des heures sur mon ordinateur à essayer de comprendre et j'ai réussi. Je suis capable d'accomplir mon travail dans *AA* avec l'aide de l'informatique et je m'en sors quand même très bien.

Tous les efforts que je mets dans mon poste de secrétaire m'éloignent de mon premier verre. Le service, c'est la clé du rétablissement. En y mettant les efforts pour réussir, on grandit dans tout çà. Je suis fière de m'impliquer dans les services et je suis certaine que, lorsque mon mandat va se terminer, je vais trouver autre chose à faire dans *AA*.

Je suis bien dans le service; çà m'amène à me dépasser, à m'accomplir et, à la fin, c'est moi qui en sors gagnante. Ce n'est pas pour rien qu'il y a les mots unité, service et rétablissement dans notre littérature. On a toujours besoin de serviteur dans *AA,* dans n'importe quel comité. Si tu me lis présentement et que tu as le goût de servir, demandes à ton RSG pour qu'il te guide dans ta démarche.

.....bat la résistance



Une personne heureuse de servir *AA*.

Denise D.
Secrétaire district 89-16

UN



GAGNANT !

Bien oui ! Faisant fi de la superstition attachée à ce chiffre, le 13e congrès *AA* autochtone tenu à Papinachois les 23 24 et 25 août s'est avéré un succès remarquable. À l'arrivée, on ne pouvait que se surprendre de voir les motorisés, les campeurs et les tentes en si grand nombre. Immédiatement, il était évident que de très nombreux congressistes s'y étaient donné rendez-vous. En effet, la grande tente où se déroulait le congrès fut remplie durant les trois jours qu'a duré le congrès. L'atmosphère à l'intérieure de cette « longhouse » respirait l'esprit autochtone par sa structure composée de branches de saule, sur laquelle reposait une immense toile. Au fond, à l'avant, les slogans *AA* sur des raquettes. Un endroit formidable pour entendre de nombreux partages autochtones remplis de simplicité, de chaleur humaine et de spiritualité. Des silences qui vous remuent, des rires et des pleurs mais, toujours des récits poignants et vrais.

À l'entrée, se trouvait une petite tente où on servait les breuvages habituels. Même qu'à la fin de l'après-midi du samedi, on a eu droit à une épluchette de blé d'Inde. Et, sur le bord de la rivière, de grosses billes de bois brûlaient lentement et nous invitaient à poursuivre nos partages, réchauffant les corps et les cœurs…et ce, jour et nuit. Je doute que certains n'ont pas beaucoup dormi, enjôlés par la douceur du moment !

Puis, samedi soir, ce fut le moment du repas communautaire, une gracieuseté des gens de Pessiamits. On range les chaises le long des cotés de la tente et voilà qu'on apporte les plats fumants dont l'odeur nous pousse à les déguster sans plus attendre. Des salades, une excellente soupe, des pâtés à la viande, des pâtes et des mets d'orignal et de saumon. Puis, un dessert qu'on a envie de se resservir. Bravo aux femmes autochtones pour tant de générosité et de savoir faire! Et, tout était gratuit. Chacun donnant ce qu'il voulait mais en étant libre de le faire. La récolte monétaire a clairement démontré la satisfaction des convives.

Le succès de ce congrès est dû au dévouement de plusieurs bénévoles dont Léopold, son épouse Delvina, Jean-Paul, Nathalie, Diane et, bien d'autres, qui ont su nous accueillir et nous inspirer par leur dévouement inlassable. Tout a très bien fonctionné, selon l'horaire autochtone…!

Dimanche, lors de la dernière rencontre, nous nous sommes quittés heureux et émus, au son de la chanson de Raymond Lévesque : « Quand les hommes vivront d'amour… ». Et nous nous sommes dit que, sûrement, nous serons là pour le 14ème si Dieu le veut. Puis, j'oubliais que grâce aux inscriptions volontaires de cette année, nous aurons l'an prochain une toute nouvelle toile.

C'est bien vrai que le **13** est gagnant !

Robert C.



PAPINACHOIS

Retour à la vie



Pierre Bruneau ou Céline Gallipo auraient pu, de leur pupitre de journaliste, faire l'annonce de cette nouvelle…
Tout dernièrement, au mois d'août près de deux cent membres des Alcooliques Anonymes se sont rendus à Lac Mégantic pour supporter les membres du groupe «Retour à la Vie…» qui fêtait leur 38ième anniversaire.

Comme tous les autres organismes qui se sont rendus sur les lieux du drame et qui ont fait la couverture des médias, nous, les Alcooliques Anonymes, aurions pu faire parti de ces nouvelles.

Mais, nous avons une tradition qui nous interdit ce genre de chose et… c'est très bien comme çà.

Au début, ce sont les quatre délégués du Québec qui devaient s'y rendre. Mais, comme les alcooliques ne font pas les choses à moitié, le nombre a été impressionnant, parce qu'il ya eu du bouche à oreilles. . .
Les membres de Lac Mégantic ne s'attendaient pas à avoir autant de monde à leur anniversaire de groupe…il n'y avait qu'une dizaine de chaises. Mais, il y a toujours des débrouillards parmi nous et, vite, la situation a été corrigée.

Il est évident qu'une telle solidarité s'imposait de la part des autres membres du Québec. C'est le cas de le dire ces gens ont vécu l'ENFER. Est-ce que nous avons perdu des membres dans cette tragédie? Je ne le sais pas mais, pour survivre à une telle catastrophe, il faut avoir un bon Mode de Vie. L'appellation du groupe, dans mon cas, fait frémir :… «Retour à la vie… » Et c'est ce que ces gens doivent faire maintenant.

Cependant, ce n'est pas la seule tragédie à survenir au Québec. Il y a eu, en 1996, le fameux déluge du Saguenay où, là aussi, il y a eu des pertes de vie… Il y a eu aussi à Saint Jean Vianney où une partie de la municipalité est disparue dans un immense glissement de terrain avec des pertes de vie. Il y avait certainement des serviteurs parmi eux.

Je ne me souviens pas si, dans ces tragédies, il y a eu des élans de solidarité comme cela a été le cas à Lac Mégantic, mais je suis certain que les gens de ces régions et, plus particulièrement les membres des *A*lcooliques *A*nonymes, ont eu à vivre des moments très difficiles.

Comme je l'écrivais plus haut, il faut avoir un très bon mode de vie pour réussir à passer au travers de ces épreuves. Je sais aussi qu'avec ce mode de vie, les membres des *A*lcooliques *A*nonymes ne sont pas à chercher et condamner des coupables… Ils ne font que mettre un peu de Sérénité dans leur quotidien pour vivre leur «*24 heures* »…

Le Fouineur, ne s'est pas rendu voir à Lac Mégantic. Mais j'ai été très bouleversé de voir les reportages à la télévision et dans les journaux. Parce que j'ai aussi été pompier durant près de 38ans, je suis donc en mesure de comprendre ce que ces gens ont pu vivre. Je tiens à souhaiter mes plus sincères condoléances aux membres éprouvés dans cette tragédie en mon nom et aux noms de tous les fidèles lecteurs de la revue *Le Nordet*.

Comme je vous l'ai déjà écrit, j'aime terminer mon texte avec un article qui rejoint notre littérature. Le seul article qui me vient à l'idée et qui pour nous, alcooliques, a le plus de sens et de valeur en rapport avec ce texte est:

Mon Dieu, donnez-moi la
Sérénité d'accepter les
choses que je ne puis changer, le
Courage de changer les choses
que je peux et la
Sagesse d'en connaître
la différence

À la prochaine

Le Fouineur.

LE SITE WEB DE LA RÉGION 89



www.aa89.org

Bienvenue les internautes!

Nous espérons que vous avez passé un bel été. Durant la saison estivale, nous en profitons pour soit rénover la maison, comme ce fut le cas pour notre adjoint ou pour prendre du bon temps au camping à regarder passer les bateaux là, c'est votre webmestre qui en a profité. Et vous? C'est la raison pour laquelle nos projets ont été quelque peu retardés.

En effet, il était dans nos projets de vous présenter la version anglaise du site pour l'automne. Mais, elle ne sera disponible qu'après l'assemblée générale d'octobre par contre, avant la prochaine parution du Nordet en décembre, c'est promis.

Notre adjoint m'a demandé de vous informer que la nouvelle page pour les réunions avec un moteur de recherche dans le site régulier sera disponible très bientôt.

L'atelier à la régionale d'août

Nous tenons à remercier les membres qui ont participé à notre atelier. Nous étions très heureux de les rencontrer et ils semblent avoir beaucoup apprécié notre présentation.

Petite mise au point

Certains RSG envoient la liste des réunions pour qu'on la place dans la page de leur district ou une annonce est faite dans le bulletin de nouvelles à l'effet qu'un groupe ferme ou déménage. C'est une très bonne idée. Par contre, ce n'est pas suffisant pour que vos groupes soient à jour dans la base de données de la région.

Il faut aviser notre adjointe administrative, Johanne, au bureau de la région lorsque des changements surviennent dans vos groupes (heure, déménagement, fermeture etc.)

Vous n'avez qu'à lui transmettre un courriel à l'adresse suivante : region89@qc.aira.com et Johanne se fera un plaisir de corriger la base de données que je place ensuite dans notre site. Merci de votre collaboration !

Si vous souhaitez ouvrir une page pour votre district, nous nous ferons un plaisir de vous guider dans cette nouvelle aventure. Merci à vous tous de servir pour l'alcoolique qui a besoin d'aide.

Francine L., webmestre, Région 89

Bonjour mes frères et sœurs AA

Presque la première année de mon mandat qui se termine déjà et, comme on dit si souvent, je n'ai pas vu le temps passer.

Comme à tout nouveau mandat qui commence, c'est l'apprentissage. Avec le temps, je commence à bien comprendre et à maitriser ma tâche. C'est un nouveau défi et que j'aime beaucoup. Les services pour moi sont une source d'énergie que je reçois à toutes les fois qu'on a une activité qui me donne la joie de vous rencontrer. Comme la tâche le demande, je coordonne les comités régionaux et, avec leurs responsables, j'essaie de mon mieux de créer un lien de confiance d'où résulte une bonne communication entre nous.

Je ne suis pas parfait et j'apprends encore mais j'ai la chance d'avoir un bon membre d'expérience dans l'exécutif qui me guide dans mon mandat. J'aime apprendre et comprendre de toutes les façons dans les services, ce qui fera de moi un meilleur serviteur pour notre région. Car j'aime ma région et, malgré son immense territoire, on arrive à se sentir proche.

En juin, j'ai eu la chance d'animer l'assemblée générale. Je ne peux pas vous expliquer le bien-être que j'ai ressenti en voyant tous ces membres devant moi et toute la belle énergie qui s'y dégageait. J'ai une immense gratitude envers les membres de la région qui me permettent de vivre un si beau moment. Et je peux dire que cela en est un beau de la vie.

Maintenant que l'automne est là, les activités de service reprennent et j'en suis très heureux. J'ai bien hâte de vous revoir tous et toutes. Je souhaite à chacun de vous de vous donner la chance de pouvoir vivre ces expériences de service car ils apportent tellement : dur à expliquer mais si bon à vivre.

Votre serviteur,

Benoît B.

Vice-président et coordonnateur des comités-Région 89



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

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*_____

Pour accéder à l'édition électronique, consultez le site Web au :
www.aa89 .org

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

Bonne lecture

À noter à votre agenda

Calendrier et événements régionaux

31ème CONGRÈS AA DE REPENTIGNY
1er, 2 et 3 novembre 2013
« ÊTRE DANS L'ACTION »
Polyvalente Jean-Baptiste Meilleur
777, boul. Iberville
Repentigny
J5Y 1A2
Admission :
Pré vente : 8.00$
À l'entrée : 10.00$

40ème CONGRÈS AA DE TROIS-RIVIÈRES
22, 23 novembre 2013
« RASSEMBLONS NOUS POUR TRANSMETTRE LE MESSAGE »
École secondaire Chavigny
365, rue Chavigny
Trois-Rivières
G9B 1A7
Contribution volontaire
Avec la participation Al-Anon
1-866-376-6279
819-376-6279



CALENDRIER DES SÉMINAIRES 2013

Octobre				
District Hôte	Date et Heure	Nom du Séminaire	Endroit	Informations
89-05 Lévis	Samedi 19 octobre 9 h	Les 12 Concepts	Sacristie de l'Église 1012, rue de l'Église St-Jean-Chrysostome	Itinéraire
89-01 Trois-Rivières	Samedi 26 octobre 9 h	La 12e Étape... c'est aussi le service	6479, Quirion La Tanière Trois-Riv/O.	Itinéraire

Novembre				
District Hôte	Date et Heure	Nom du Séminaire	Endroit	Informations
89-07 Jonquière	Samedi 2 novembre 9 h	Le Parrainage	S/S Coop Funéraire 2555, St-Dominique Jonquière	Itinéraire
89-23 Le Fjord Chicoutimi	Samedi 9 novembre 9 h	La Douzième Étape... c'est aussi le service	Maison Stella Morissette 2148, Roussel Chicoutimi-nord	Itinéraire
89-13 Loretteville	Samedi 16 novembre 9 h	Les Douze Concepts	277, Racine porte 5-salle 2	Itinéraire
89-08 Dolbeau- Mistassini	Samedi 23 novembre 9 h	Les Douze Traditions	1233, Sacré Coeur SS/Église St-Félicien	Itinéraire

Décembre				
District Hôte	Date et Heure	Nom du Séminaire	Endroit	Informations
Région 89	Samedi 14 décembre 9 h	Assemblée régionale +Inventaire régional	Cap-de-la-Madeleine	Pas de séminaire



Pour information contacter le bureau régional :

Région Nord Est du Québec - 89
75, rue des Épinettes, suite 3
Québec (Québec) G1L 1N6
Téléphone: (418) 523-9993
Télécopieu: (418) 523-9997
Courriel : region89@qc.aira.com