Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord Est du Québec Vol. 32, n° 2, Avril-Mai 2014



SOMMAIRE

Mot de la rédaction	2	Expérience et gratitude	7
Mot des serviteurs régionaux :		Servir	8
Le Penseur	3	Secrétaire de *La Vigne*	9
Le Penseur	4	Web/Grandir	10
Le Penseur	5	Les annonces/À mettre à votre agenda	11
Il n'est jamais trop tard	6	Séminaires	12

MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour,

Amies et Amis du ***Nordet,***

Une fois de plus c'est avec grand plaisir que nous vous offrons cette édition du Nordet.

Vous trouverez dans cette édition, notre trésorier qui nous parle de son expérience à la région, un mot de notre ancien représentant de la vigne maintenant en poste à titre de secrétaire du conseil d'administration de La Vigne, la conclusion de l'article sur les conflits de notre Penseur. Il y a au également les histoires des serviteurs qui vous invitent à transmettre à votre tour votre joie de servir et votre expérience.

N'hésitez surtout pas à entrer en contact avec l'équipe du Nordet pour y participer. S'y trouve aussi une description des séminaires, le web et bien d'autres nouvelles de notre magnifique région.

Prenez note que Le Fouineur est en pause pour cette édition mais sera de retour dans le prochain Nordet.

Bonne lecture à tous,

Anne S.





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.

LES CONFLITS (FIN)



Il y a quelques semaines, un ami m'a fait cette remarque. « *Pourquoi dépenses-tu tellement de temps à tes recherches, à tes lectures, à tes écritures pour produire quatre colonnes aux deux mois que très peu de gens se donne la peine de lire* ». Tout le monde veut d'un ami comme lui!

Balivernes, c'est un très bon ami. L'amitié a cette exceptionnelle qualité d'accorder à ses sujets toute liberté de dire ce qu'ils pensent, sans crainte d'être descendus en flammes par l'autre ami. Tout de même, soyez certain de la profondeur de l'amitié avant de vous aventurer ainsi.

Note à ceux qui me connaissent et connaissent mes amis : ce n'est pas l'ami auquel vous pensez dont je parle ici. Je lui réponds donc : « *Mon cher Brutus,* (nom fictif évidemment, l'anonymat…), *premièrement mon but principal n'est pas de rejoindre beaucoup de lecteurs. J'ai le grand privilège d'avoir reçu en cadeau, un petit talent qui me permet de placer des mots à la suite de l'autre sans trop de problèmes. Comme tu es un lecteur, je te répondrai dans le prochain Nordet* ».

Alors, voilà! Je crois que le Créateur, par la vie, a donné à tous les humains des cadeaux à la naissance afin qu'ils se démarquent des autres et apportent un petit quelque chose à leurs semblables durant leur existence. Il y en a qui ont la bosse des affaires, d'autres sont de merveilleux philosophes, d'autres encore sont des artistes, sculpteurs, peintres, comédiens, tragédiens et certains sont doués de cordes vocales à faire rêver les anges. Enfin, pour certains autres, ce qu'ils peuvent réaliser avec des instruments de musiques est simplement divin.

Il n'en a oublié aucun. Chaque individu, à sa manière, peut et doit apporter quelque chose à la vie. Moi, j'ai le petit talent de pouvoir placer des mots bout à bout pour en faire un récit qui peut intéresser (*du moins, je l'espère).*

Lorsque tu as un cadeau, tu dois le déballer et t'en servir du mieux que tu peux. Les lectures, l'écriture, soulignées par mon ami, ne sont que l'emballage de ce cadeau. Ma responsabilité est d'écrire. Et, par les lectures et les recherches, je ne fais que m'assurer que le sujet choisi est bien développé et offert comme un bouquet de fleurs, en espérant que les récipiendaires du bouquet apprécieront les fleurs et le bouquet.

J'attends maintenant la deuxième ronde avec ce grand ami. Ton cadeau à toi ami c'est quoi? Est-ce de voir de la futilité ou, pire, de l'inutilité dans la passion des autres?

Bon! Maintenant, voyons le troisième volet des conflits :

La négociation.

La négociation est de loin la meilleure méthode de régler les conflits. Cet outil, si appliqué avec succès, peut nous servir dans différents aspects de notre vie. C'est un mode de résolution des conflits qui peut être très efficace si les personnes coincées dans un ou des conflits discutent de leurs besoins et de leurs intérêts avec le but d'en arriver à une entente mutuelle acceptable.

La négociation aborde les conflits sur le fond plutôt que par argumentation égoïsme des parties en cause. Elle prend comme principe que l'option la meilleure est de déterminer l'intérêt commun où chacun est gagnant. Çà devient une approche systématique se dirigeant vers des solutions gagnantes beaucoup plus satisfaisante. Elle permet aussi de mettre l'emphase sur les intérêts et les objectifs communs plutôt que d'axer les parties sur leurs positions initiales

La négociation privilège la coopération plutôt que les compromis et la complétion.

Quand doit-on entamer une négociation?

Dès qu'un conflit est détecté et qu'il ne se résout pas spontanément.
Lorsque l'ambiance dans un groupe se détériore.
Lorsque les démissions, les départs et les manque d'intérêts évidents commencent à ébranler et menacer les assises du groupe.
Lorsque l'objectif du groupe devient de moins en moins clair et est une source de discorde.
Lorsque les relations sont tendues entre les membres du groupe et que naît la méfiance et l'antipathie.
La négociation exige un « planning » et il se doit de procéder par étapes. Cela n'a rien de surprenant pour des serviteurs AA, n'est-ce pas ?

Il faut alors :

Étape 1
Assembler les informations pertinentes au conflit. Évaluer les aspects humains, les hostilités et les antipathies, les difficultés de communiquer, évaluer les intérêts en jeu, les vôtres et ceux de l'autre partie et les identifier. Établir les bases d'une entente.

Étape 2
Aborder la négociation. Établir un temps de rencontre. Définir des bases communes d'échanges : le ton et le rythme. Fixer le temps de la rencontre. Établir l'objectif de départ.

Étape 3
Partager ses points de vue. Entamer la discussion. Tenter de comprendre les préoccupations de l'autre. Utiliser des questions permettant de clarifier les énoncés. Demeurer au présent et éviter, si possible, d'aller dans le passé. Inviter l'autre partie à verbaliser ses perceptions de la situation. Tenter de voir comment l'autre partie se positionne.

Étape 4
Bâtir sur les intérêts communs. Partager les intérêts derrière les positionnements de chacun. Poser les questions qui permettent de clarifier les propos tenus. Partager ses sentiments. Tenir compte des intérêts respectifs et mettre l'emphase sur ceux qui sont communs aux deux parties.

Étape 5
Trouver des solutions. Engager le dialogue dans le but d'obtenir un accord. Garder les intérêts partagés et les motivations de l'autre en tête. Une fois une solution retenue, vérifier son application dans la vie courante. Identifier la meilleure solution. Réaliser votre plan commun.

Étape 6
Fixer une rencontre de suivi. Prévoir une rencontre ultérieure afin de vérifier si le plan commun est réaliste et se réalise tel que prévu.

Ce qui facilite la négociation.

Garder les oreilles bien ouvertes : si vous écoutez bien, votre vis-à-vis vous communiqueras ses points sensibles, ses intérêts et vous serez en mesure de mieux vous engager dans des solutions satisfaisantes pour les deux parties.

Ne pas attaquer l'autre partie : si vous êtes hostile dans vos échanges, l'autre deviendra un adversaire. Il deviendra alors difficile, voir impossible, d'en arriver à des solutions mutuellement acceptables.

Ventiler vos émotions d'abord : si vos émotions sont à fleur de peau, elles doivent revenir à la normale avant d'aborder la résolution de conflits. Les gens sont rarement prêts à aller vers des solutions tant et aussi longtemps que les émotions prennent toute la place.

Clarifier les petits détails : lorsque l'harmonie est établie, les gens arrêtent souvent le processus de résolution. **Erreur,** il n'est pas terminé. Il est important de clarifier les petits détails et comment la solution choisie se traduira au quotidien.

Penser à l'après-négociation : il faut se rappeler que le monde est petit et que vous aurez d'autres contacts avec l'autre partie. Utiliser cette réflexion comme motivation

supplémentaire pour négocier dans une saine perspective.

Communiquer efficacement : ne cherchez pas à interpréter, cherchez plutôt à comprendre. **Ne jugez pas,** restez concentré sur les objectifs communs. Demeurez objectif, ne réagissez pas exagérément. Ne vous perdez pas dans les détails, restez ouvert à toutes les idées émises. Demeurez curieux à l'autre.

Faire attention à ses perceptions : les perceptions peuvent modifier la réalité et avoir un impact sur la négociation. Prenez le temps de discerner ce qui relève de vos perceptions.

<u>Que faire pour éviter les conflits dès le départ</u>?

Être franc : tous les changements apportent une adaptation. Il faut donc le dire, anticiper les changements et qui en sera affecté.

Évaluer la situation : tenez compte des enjeux, des confusions et des rapports de pouvoir existants afin d'identifier les actions à prendre pour en minimiser les effets.

Travailler, en développant la confiance et en faisant la promotion d'une communication bi directionnelle.

Informer et développer un dialogue ouvert afin que ceux qui résistent aux changements soient au fait de ce qui se passe et des raisons de ces changements.

Faire la promotion de la vision, de la mission et des objectifs du plan d'action des gens impliqués afin de rassembler les participants derrière vers un but commun.

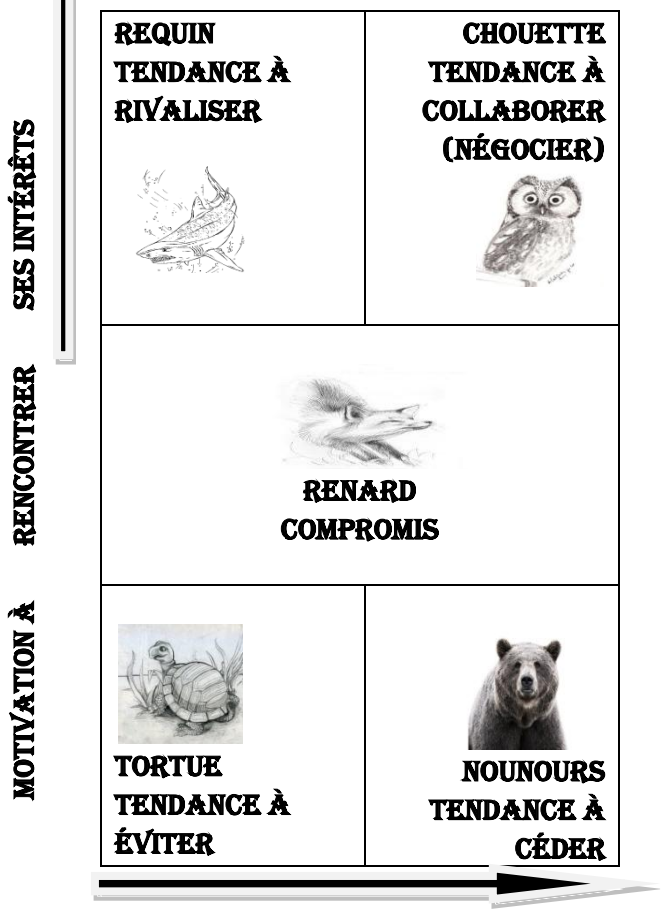
Inviter et encourager les acteurs affectés par les changements à devenir des leaders et à participer au projet**.**

<u>Note et référence</u>

« Nous encourageons l'utilisation de ce matériel, mais souhaitons que vous en citiez la source. »

Consulter le site WEB www.centre

Et voic la page manquante aux conflits (2) en annexe





IL N'EST JAMAIS TROP TARD!

Bonjour,

Je m'appelle Hugo et je suis un alcoolique. J'ai fêté mon 10ème anniversaire d'abstinence chez les *AA* cette année. Une belle réussite! Mais je dois quand même avouer que je ne fête pas 10 ans de service pour autant. En toute honnêteté, j'ai passé plusieurs années à faire le strict minimum. J'allais régulièrement faire des « meetings » mais sans jamais prendre aucune responsabilité. Pendant plusieurs années, je me présentais dans les salles en ne m'occupant que de moi et de mes amis, prenant la vilaine habitude de juger le "*nouveau*" avant même de lui avoir parlé. Non pas que j'étais insensible à son combat, mais il y a tant de personnes qui franchissent nos portes et si peu qui y restent. J'ai perdu l'envie de les approcher. Je n'étais pas mal intentionné, je n'avais juste pas compris « *notre objectif premier* » qui est de « *transmettre le message* ».

Si les membres qui sont passés avant moi, ceux-là mêmes qui m'ont accueilli, avaient arrêté de transmettre le message sous prétexte que les cent personnes qui m'ont précédé n'ont pas accroché au Mouvement, je n'aurais jamais connu cette grâce qu'est ma vie aujourd'hui. C'est dans cette optique que j'ai commencé à servir. J'ai fait le café dans mon groupe d'attache, j'ai présidé la réunion et avant longtemps mon intérêt pour le service s'est développé. Je me suis senti assez fort pour prendre un poste de responsable (RSG) ce qui m'a amené à connaître d'autres membres qui, comme moi, ont trouvé le plaisir de servir.



J'ai aussi pris plaisir à m'investir dans le Congrès du Saguenay en prenant une tâche de responsable de comité et de fil en aiguille me voilà rendu vice-président de la prochaine édition. Je prends de plus en plus de responsabilités et je trouve rassurant de m'entourer de parrains de service qui me guident dans mes décisions. Depuis quelques mois, j'ai aussi le privilège de servir dans le Comité des Séminaires à la Région 89. Une belle expérience des plus enrichissantes qui me permet entre autres de me familiariser avec les Publications des *AA* et d'en connaître les rouages.

J'en arrive donc à penser que c'est maintenant à mon tour de transmettre le message, de mettre la table, de m'assurer que la salle soit ouverte pour le nouveau et de lui offrir le meilleur accueil, peu importe le résultat. Il n'est jamais trop tard!

HUGO T.

SAGUENAY



Expérience et gratitude



Bonjour mes amis *AA*, me voici arrivé à ma dernière année à titre de trésorier à la Région 89. Comme le temps passe vite. Dans huit mois, ce sera le temps de passer le flambeau à un autre. Dans *AA* on appelle ça « *la rotation* ».

La rotation est-elle facile? Non. On dit souvent de la rotation que c'est « *l'anonymat en action* ». C'est une façon d'éviter que le pouvoir, le prestige ou la reconnaissance personnelle ne viennent nous détourner de nos meilleures intentions. Le processus de rotation est appliqué dans la presque totalité des fonctions de service allant du groupe au conseil d'administration des Services généraux. Il limite la durée de service d'une personne, afin d'éviter les concours de popularité, « nous rappelant *toujours de mettre les principes au-dessus des personnalités* », comme le dit la Douzième Tradition.

Que de belles expériences cette tâche m'a permis de vivre! La première a été de calmer mon insécurité financière. Avec un certain recul, ça me fait rire car j'avais oublié que l'on n'est pas seul dans le Mouvement. Les membres sont là, les contributions arrivent, la Région peut alors faire face à ses obligations. Soupir de soulagement… et rire de l'adjointe administrative au bureau régional.

La deuxième m'a permis de mieux comprendre le sens de l'expression « *Gardons ça simple* ». Dans le livre les « Réflexions de Bill » (page 162), Bill a écrit ce qui suit dans une lettre parue en 1966 : « *Nous devons nettement distinguer la simplicité spirituelle de la simplicité organisationnelle*. *Lorsque nous disons que l'association des AA ne soutient aucune thèse théologique, si ce n'est l'idée d'un « Dieu tel que nous le concevons », nous simplifions grandement le mode de vie des AA en évitant ainsi les conflits et l'esprit de caste. Par contre, lorsque nous traitons de l'activité des groupes, des régions et de l'association tout entière, nous réalisons que nous devons organiser dans une certaine mesure la transmission du message, sinon c'est le chaos. Et le chaos n'est pas la simplicité.* » La simplicité organisationnelle au niveau de la trésorerie régionale est limitée, car on doit répondre à nos responsabilités envers les membres (prévisions et suivi des dépenses, comptes à payer, rapport financier, etc.) et nos responsabilités en tant qu'employeur (CSST, relevé de paye, normes du travail, retenues de l'employé et de l'employeur à déclarer chaque mois, production des relevés 1 et T4 en fin d'année, etc.). Donc on a des comptes à rendre et il faut être structuré.

Une autre belle expérience ont été ces beaux échanges avec les membres impliqués dans le service. Que de beaux souvenirs à conserver : les assemblées, l'enthousiasme des membres, l'ambiance, la chaleur, la compréhension, la tape sur l'épaule et aussi la mise en pratique de la 2ème Tradition (conscience de groupe éclairée).

Et enfin, mieux comprendre le lien entre l'argent et la spiritualité. On retrouve dans la brochure « L'autonomie financière-alliance de l'argent et de la spiritualité » (page 6), le texte suivant : « *Le travail de Douzième Étape, transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore, constitue la raison d'être des Alcooliques anonymes. Sans cela, le Mouvement se détruirait et disparaîtrait. Cependant, même réduit à sa plus simple expression, ce contact essentiel entre deux alcooliques entraîne une dépense de temps et d'argent.* »

Voilà pour les expériences! Merci à tous les membres qui par leurs implications à tous les niveaux de services permettent à AA de continuer à transmettre le message. Merci à tous les membres pour vos contributions. Nous savons qu'il y a des groupes qui ne peuvent pas envoyer de contributions, le paiement des dépenses telles que le loyer, le café et les publications sont prioritaires : car l'important d'abord, c'est la survie du groupe.

En terminant, je remercie mes deux parrains de services pour m'avoir guidé durant mon mandat. Merci *A*lcooliques *A*nonymes et tous les membres de la Région 89 de m'avoir donné le privilège de vous servir.

Bon 24 heures!

Gérald T.

Trésorier



Servir, pour mon plaisir et plus…

Votre modeste « petite Bleuet » a déménagé au Saguenay depuis bientôt deux ans, directement du beau Lac Saint-Jean. Aucune surprise, si je vous dis que je n'ai pas eu à déballer mon alcoolisme. En effet, il n'était pas dans une boîte mais bel et bien en moi. Ma première réflexion a été : « je peux bien prendre des petites vacances des *AA*! » Déjà, au Lac, j'étais impliquée dans mon groupe et dans le Congrès *AA* des Bleuets du Nord.

J'ai réalisé assez rapidement que ma « réflexion » n'était pas réfléchie!!! Depuis quand la « maladie » prend des vacances. Allez, hop! *Go!* , ta place est dans les salles. On m'a vite repérée comme une p'tite nouvelle potentielle. Mais, on a réalisé également que je n'étais pas une aspirante nouvelle, que j'avais déjà été accueillie. Je n'ai pas fait du « meeting de chaise » bien longtemps. Ça me démangeait de m'impliquer, ne serait-ce qu'à un modeste niveau. Donc, je me suis impliquée dans mon groupe d'attache : réunion d'affaires, accueil, animation, etc…

Dès mes premiers pas dans le mouvement, ma marraine et les membres d'expérience me disaient : « trouves un groupe d'attache et impliques-toi n'importe où, il n'y a pas de petite tâche! » J'ai appliqué ce précieux conseil et ainsi, j'en suis certaine, j'ai pris une assurance sobriété. Même préparer le café, ça rapporte. On arrive la première et on accueille tout le monde, tantôt un timide petit nouveau, tantôt un membre d'expérience, une charmante tête grise qui ne manque pas de vous prodiguer ses précieuses suggestions!

Et voilà que, dans mon nouveau groupe d'attache, le poste d'adjoint au RSG est disponible et on souhaite me voir occuper ces fonctions. Avec plaisir! Notre RSG étant absent pour quelques mois, me voilà qui intervient à chaque assemblée du groupe. Lors de chaque assemblée, par respect pour les personnes présentes et pour mon bénéfice personnel, je prépare mes interventions à titre d'adjointe au RSG. Je consulte l'indispensable littérature, j'utilise le document « Suggestions d'informations pour le RSG ». Et c'est à moi que ce petit exercice rapporte le plus. Au niveau information, le superbe coffre d'outils des *AA* est immense. Il suffit juste de l'ouvrir et de l'explorer. J'ai également saisi l'opportunité de participer au séminaire sur la 12ème étape.

Après m'être impliquée au niveau de l'inscription au Congrès *AA* du Saguenay l'an dernier, me voilà nommée à titre de trésorière du prochain congrès. Et, encore une fois, c'est à moi que ça rapporte. Mais la première gagnante de ces implications dans le service est « ma » sobriété. Ajoutons à cela, les nombreuses et précieuses rencontres d'autres membres impliqués également dans le service. C'est bien là que « l'attrait plutôt que la réclame » prend tout son sens. Mon autre grande satisfaction, dans tout cela, est que tant et aussi longtemps que des personnes s'impliquent dans les services, la survie de ce beau et grand mouvement d'amour, « les *AA* », est assurée. C'est tellement important!

Je pense que m'impliquer dans les services, peu importe le niveau, est aussi exprimer ma gratitude pour tout ce que j'ai reçu, pour tout ce qui m'a été donné sans compter. Dans le fond, m'impliquer dans les services est quasiment du pur égoïsme car, tout le bénéfice est pour moi mais, surtout et avant tout pour ma sobriété.

Servir, ça rapporte tellement!

Hélène C.

Saguenay



RÉGION NORD-EST DU QUÉBEC (89)

Bonjour,

Mon nom est Robert R. et je suis un alcoolique. Je suis le secrétaire du conseil d'administration de *La Vigne* et les réunions se tiennent aux deux (2) mois à Montréal.

Vous savez que l'objectif premier de *La Vigne* est de permettre aux membres *AA* de partager par écrit leur expérience personnelle de rétablissement. Et, c'est la raison pour laquelle la plus grande partie de la revue est vouée à des partages. Elle s'avère un excellent outil de 12ème étape.



Nous avons aussi, à *La Vigne,* des comités qui s'occupent de différentes tâches et le comité projet promotion (C.P.P.) fait partie de ces comités. Cette année, ce comité organise une formation pour aider les représentants à promouvoir *La Vigne* dans les régions et les groupes. Ces formations se tiendront la même journée, au même endroit et presqu'à la même heure que les réunions du C.A. de *La Vigne*.

Et comme j'étais le RLVR de la région 89 en même temps que le secrétaire et ce, jusqu'à tout récemment et que cette formation entrait en conflit avec mon poste de secrétaire et de RLVR, j'ai donc remis ma démission aux dirigeants de la région 89.

Je pensais que ce serait plus facile de trouver quelqu'un pour me remplacer en sachant que le poste était libre. Et que la personne qui voudrait prendre le poste aurait toute la latitude pour accomplir cette tâche en sachant le poste vacant.

Je sais aussi que, parfois, c'est épeurant de prendre une tâche qu'on ne connait pas et de savoir aussi que les réunions sont toujours à Montréal. Alors, comment s'organiser pour les déplacements etc.… L'inconnu parfois fait peur!

Donc, je profite de ces lignes pour offrir tout mon support à la personne qui voudra bien essayer cette tâche afin d'assister aux réunions et de participer à la formation que donneront les membres du C.P.P.

Cette formation consiste à donner « des outils et des moyens » afin de promouvoir *La Vigne.* Vous savez peut-être que le nombre de vente de *La Vigne* est en baisse depuis plusieurs années et que les membres du C.P.P. font de grands efforts afin d'aider les membres du C.A. à trouver des nouveaux moyens d'inciter les membres *AA* à acheter notre revue qui est distribuée au deux mois.

Donc, soyez à l'aise de vous informer à moi ou à notre délégué Roger B. par le biais du bureau régional.

Comme on dit souvent dans *AA* : pour avancer, il faut regarder en avant tout en étant Heureux, Joyeux, Libre et se sentir utile. Laissez vos craintes à l'entrée de la gare et prenez le « Train du Bonheur ».

Votre serviteur dévoué,

ROBERT R,
SECRÉTAIRE À *LA VIGNE*

LE SITE WEB DE LA RÉGION 89



www.aa89.org

Bonjour les internautes!

J'ai le plaisir de vous annoncer qu'au moment d'écrire ces lignes, le site web régulier version anglophone est déjà en ligne! Bien que la plupart des anciens textes anglais étaient déjà présents dans l'ancien site, leur transposition dans le nouveau site a quand-même demandé les efforts de 2 autres collaborateurs en plus de vos serviteurs habituels Francine et Pierre.

J'en profite pour remercier ces collaborateurs, il s'agit de Gary C. pour la validation des textes anglais et de Jacques D. pour les graphiques. Les travaux de développement ne sont pas encore terminés toutefois, il reste le site mobile à faire.

Un petit rappel concernant les congrès, si vous souhaitez que votre congrès soit annoncé dans le site, vous pouvez nous faire parvenir le programme du congrès en format Word, LibreOffice ou OpenOffice et nous nous ferons un plaisir de le placer dans le site avec l'itinéraire Google.

Si vous désirez afficher dans votre programme des coordonnées pour information, la meilleure façon est d'y inclure une adresse de courriel propre à votre congrès (ex. : congres8905@aa89.org). En nous contactant, nous pouvons vous créer votre adresse courriel @aa89.org. Une adresse publique (Gmail, Hotmail, Yahoo...) au nom de votre comité de congrès peut aussi faire l'affaire.

Cette façon de faire respecte nos lignes de conduite du site web et protège l'anonymat des organisateurs. (pas de nom ni de numéro de téléphone personnels).

Si vous souhaitez insérer un numéro de téléphone dans votre programme de congrès, pourquoi ne pas vous servir de celui de l'écoute téléphonique?

Francine et moi vous remercions de vous joindre à nous pour venir en aide à l'alcoolique qui a besoin d'aide.

Francine L., site Web, Région 89



Comment vous exprimer toute l'incertitude que j'ai vécue lorsque j'ai accepté ce mandat? Comment vais-je être capable de livrer la marchandise qu'est Le Nordet? Je n'ai jamais fait cela. Puis, je me suis rappelée qu'on me demandait d'essayer. Le mouvement *AA* n'est-il pas là pour servir et non pas pour briller.

Je me suis mise à la tâche en mettant un des principaux principes appris dans les meetings : une journée, même une minute à la fois. J'y ai mis tout mon cœur, en pensant que c'était ma façon, pour l'instant, de m'impliquer et de transmettre le message.

Que de richesses j'ai découvert en lisant tous ces articles écrits par des serviteurs qui prennent tellement de temps à faire des recherches afin de nous instruire sur toute sorte de sujets. Et, que dire des membres venus nous partager leurs expériences dans le service et la joie qu'ils y ont trouvée.

Maintenant, je n'hésite pas à faire la promotion du Nordet dans mon groupe, moi qui, avant, ne faisais que l'annoncer lorsque j'étais secrétaire sans y jeter le moindre coup d'œil. J'ai pu constater que Le Nordet faisait partie de la littérature au même titre que les réflexions de Bill, La Vigne et tout ce qu'on peut trouver dans nos présentoirs.

Je ne peux que remercier ceux qui m'ont offert ce mandat et qui, par conséquent, m'ont fait découvrir une telle source de richesses et de plaisir dans la lecture de vos articles.

Danielle P



Mise en page et correction du Nordet

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

Faites parvenir toute information à ce sujet au moins un 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

47ème ANNIVERSAIRE *AA*
10 heures de Partage
***AA* TE TEND LA MAIN**
13 à 22 heures
Salle du club de l'âge d'or
170, rue de la Fabrique
Dolbeau Mistassini
G8I 2C9
Avec la participation d'Al-Anon

44ème CONGRÈS *AA* DE BAIE-COMEAU
1-2 et 3 août 2014
HEUREUX ET LIBRE
CÉGEP de Baie-Comeau
Amphithéâtre et Café Kibboutz
537, boulevard Blanche
Baie-Comeau, Qc
Inscription : vendredi 19h00
Avec la participation d'Al-Anon
1-866-376-6279

CONGRÈS *AA* D'ALMA
26 avril 2014
***AA*, JARDIN DE L'ÉQUILIBRE**
CÉGEP d'Alma,
salle La Tourelle
675, boul. Auger ouest
Alma, Qc
G8B 2B7
Contribution volontaire
Avec la participation d'Al-Anon et Alateen



CALENDRIER DES SÉMINAIRES –HIVER 2014

AVRIL				
District	Date et heure	Nom du Séminaire	Endroit	Information
89-15 Charlevoix	Samedi 5 avril 9 h	Le Parrainage	Vision de l'espoir 63 rue Leclerc Baie St-Paul G3Z 2K3	

MAI				
District	Date et heure	Nom du Séminaire	Endroit	Information
89-17 Louiseville	Samedi 3 mai 9 h	Les Douze Concepts	Centre Communautaire 121 Petite-Rivière local 27 Louiseville J5V 2H3	

DESCRIPTION DES SÉMINAIRES

Le parrainage

Ce séminaire nous démontre ce qui a donné naissance aux *Alcooliques Anonymes.* Il s'adresse à tous ceux qui veulent progresser dans leur rétablissement. C'est le message transmis dans l'amitié, grâce au pouvoir de l'exemple. Dans ce séminaire, vous trouverez une section réservée au parrainage individuelle et une autre au parrainage de service.

Les Douze Concepts

Les Concepts contribuent à assurer l'unité des *AA* et ils font une chose merveilleuse pour nous : ils nous libèrent, vous et moi, afin que nous puissions nous concentrer à transmettre le but premier de notre Mouvement.

Non seulement les lignes de communications sont-elles clairement définies dans nos Douze Concepts, on nous donne en plus des méthodes pour communiquer remplies de sollicitude *AA,* de confiance, d'amour, de respect mutuel et de reconnaissance de la dignité de chaque individu.



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