Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord Est du Québec Vol. 32, n° 5, Octobre - Novembre 2014



SOMMAIRE

Mot de la rédaction	2	Le Penseur	7
Mot des serviteurs régionaux :		Que sont les régions et les groupes de délégués?	8
Le Fouineur	3	La semence du service	9
Mot du vice-président BSG	4	Web/Gratitude et Amour	10
Voir l'irréel	5	Les annonces/À mettre à votre agenda	11
Le Penseur	6	Séminaires	12

MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour,

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

Je tiens à vous remercier de votre fidélité à parcourir votre revue « Le Nordet ».

La fin de notre beau mandat approche, nous en sommes à l'avant-dernière parution.

Vous trouverez des articles de nos fidèles collaborateurs le Penseur, Le Fouineur, notre Vice Président des nouvelles du Web, les séminaires à venir, notre Vice Président et bien d'autres lectures.

J'aimerais pour la dernière parution recevoir vos commentaires, ce que vous avez aimé ou encore un peu moins aimé. Cela aiderait le prochain responsable à améliorer notre beau journal.

Merci de votre appui.

Bonne lecture à tous,





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
14, rue St-Amand
Québec (Québec) G2A 2K9
Téléphone : (418) 915-2929
Télécopieur : (418) 915-4959
Courriel : region89@videotron.ca

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.



Mon ami part un matin avec son épouse pour une chirurgie d'un jour. Une petite opération de routine! Le lendemain, il se réveille dans un autre hôpital et il ne peut plus marcher; il a de grosses complications. Durant la petite opération, il s'est passé quelque chose que même les médecins se demandent ce qu'il y a eu.

Et moi, Fouineur, qui travaille de près dans les centres hospitaliers, je voyais la femme de mon ami passer tous les jours dans le stationnement du centre hospitalier. Alors, un matin, je suis allé la voir et je lui ai demandé ce qui n'allait pas. Alors, elle m'a raconté ce que je vous ai écrit plus haut. Elle me dit que son mari ne va pas bien, qu'il ne pourra peut-être plus marcher : nous sommes en juillet 2013. Je lui dis que je vais aller le voir.

Sur mon temps de repas, je suis monté à sa chambre. Quand je l'ai vu, il était branché de partout, il avait des solutés, des médicaments intraveineux; il était comme zombi. Ce qui m'a frappé, c'est qu'il y avait un gardien dans sa chambre. Mon ami est un gars bien pris et le personnel infirmier avait peur qu'il enlève tout ce qui était branché sur lui. Ce qu'il se souvient de ma première visite c'est la petite « joke » que je lui ai dite. Mais, à ma sortie de sa chambre, j'ai demandé à mon Dieu que le meilleur arrive; je n'aurais pas gagé sur lui.

Je suis allé le voir plusieurs fois et quand il a recommencé à prendre conscience, il m'a dit qu'il remarcherait même si les médecins en doutaient. Dans le courant du mois d'août, mon ami a été transféré dans un centre de réadaptation. À cet endroit, il a fait de la physiothérapie, de l'ergothérapie et d'autres traitements. Il avait toujours dans la tête de remarcher même si parfois il en doutait.
Pourquoi vous avoir raconté tout çà? Vous savez, lorsqu'on voit un de ces amis dans cet état on se dit toujours que quelque chose va se produire…et c'est arrivé!

Ils étaient quatre dans la chambre. Nous, les alcooliques, avons des expressions bien à nous et mon ami qui fait du mouvement depuis bien des lunes a repéré un membre qui occupait sa chambre. Alors, il a commencé à lui parler et lui a dit qu'il était aussi membre des *A*lcooliques *A*nonymes. Il a aussi perçu dans le langage d'une préposée qui travaillait dans l'unité qu'elle faisait partie du mouvement *AA*.

Il a vite compris que sa puissance supérieure ne l'avait pas abandonné. Lors d'une de mes visites, il m'a dit avec fierté qu'il parlait souvent avec ces membres et que, parfois, ils se rassemblaient autour de son lit et qu'ils parlaient des « vrai choses » et du mode vie. Il m'a dit c'est vrai : on n'est « JAMAIS SEUL » avec *A*lcooliques *A*nonymes.

Alors, avec les efforts qu'il a mis à se rétablir petit à petit, avec le soutien de sa femme qui a été là très très souvent, avec le soutien des ses amis (es) *AA* qui sont venus lui rendre visite, mon ami a réussi à marcher sur une jambe en premier et sur ses deux jambes plus tard.

Mon ami a eu la chance de sortir du centre de réadaptation pour le congé de Noël; quel beau cadeau de la Vie! Un dimanche où j'étais à ma réunion *AA*, il est venu avec son épouse. Il marchait avec des appareils mais, il marchait m'a-t-il dit. Je lui ai dit : *Le temps où tu étais au centre de réhabilitation, j'aurais voulu te donner quelque chose en cadeau, mais je ne savais pas quoi te donner*. Alors il m'a demandé si j'avais la médaille de Ti Fred Pompalon; vous savez, c'est le « *faiseux* » de commissions dont je vous ai déjà parlé dans un autre numéro. Il m'a dit qu'il s'était accroché à lui bien de fois. Alors, je lui ai donné celle que j'ai depuis des années et lorsqu'on se rencontre il est fier de me la montrer. Aujourd'hui, mon ami marche avec une « canne ». Il a un bon moral et est très reconnaissant envers sa Puissance supérieure, ses amis(es) les membres du mouvement d'*A*lcoolique *A*nonyme et son épouse.

«Il est peut-être possible de trouver des explications à des expériences spirituelles semblables à la nôtre. J'ai souvent essayé d'expliquer la mienne et n'ai réussi qu'à en faire le récit. Je connais l'impression qu'elle a faite sur moi et les résultats qu'elle m'a apportés, mais je me rends compte que je ne pourrai jamais pénétrer les raisons profondes : le pourquoi et le comment. »

Réflexions Quotidiennes, p. 245

Conclusion :

Si je vous ai raconté ce fait, c'est qu'à travers cet évènement mon ami aurait pu s'acharner sur son sort et c'est évident qu'il n'aurait plus marché et peut-être pire encore. Mais non, même dans son état, il a eu le goût de servir d'une certaine façon *AA* : comme faire des petites réunions avec les membres qu'il avait connus. Il a avec Sérénité accepté la situation, il a eu le Courage de faire ce qu'il devait faire et la Sagesse de comprendre qu'il ne sera plus comme avant.

Mais, il peut marcher!

À la prochaine,

LE FOUINEUR.


BRAVO mon ami!

Bonjour mes frères AA,

Je m'appelle Benoît et je suis un alcoolique.



Oui! Je suis déjà presque à la fin de mon mandat à titre de vice-président à la région. Je peux vous dire qu'avec mes deux années auparavant et ce mandat-ci, j'en avais déjà une bonne idée. Mais maintenant, j'ai bien pris conscience comment le Mouvement peut être grand. Je ne peux qu'avoir de la gratitude envers vous, membres de notre belle région, qui m'avez permis de vivre pendant tout ce temps cette belle aventure de partage et d'émotions.

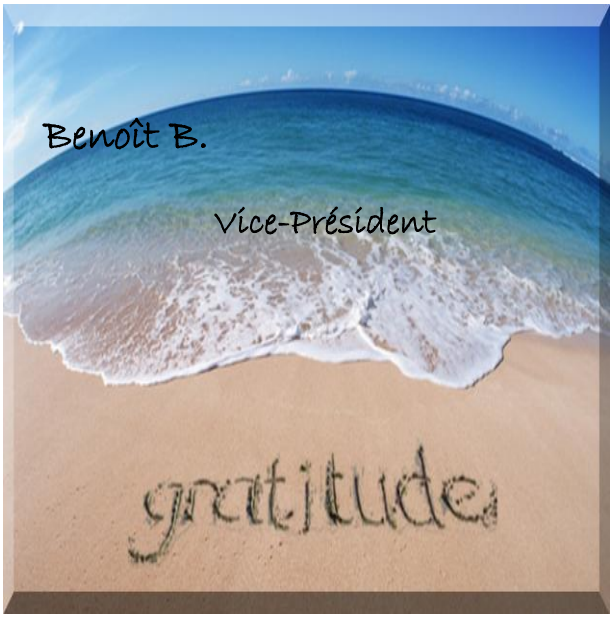
M'impliquer dans les services est pour moi la façon de redonner au mouvement; ce qui m'a permis d'être ce que je suis aujourd'hui, un membre responsable. Les services m'ont permis de développer des aptitudes que je ne pensais pas avoir et qui m'ont servi même en dehors du mouvement. On le sait, *AA* pour les services ne prend pas toujours des gens qualifiés mais il qualifie ces gens avec une certaine base. C'est ce qui m'est arrivé au mouvement. Comme on le sait, le vice-président est le coordonnateur de nos comités de services et je peux dire que ce ne fût pas vraiment une tâche mais, un immense plaisir de travailler avec nos responsables de comité.

Ce qui est important dans *AA*, c'est de toujours garder l'unité car le « NOUS » dans *AA* et dans les services a et aura toujours une place importante dans le mouvement. J'aime être au service de la région car j'ai l'amour des services et je m'y sens heureux. On dit qu'on grandit dans les services et c'est bien vrai. Car en Août, j'ai vécu un autre forum territorial de l'est du Canada et ma vision de ce que s'est jasé à celui-ci n'était plus la même que celui d'avant. Il m'a procuré cette sensation d'être un membre intègre du B.S.G.

Merci à vous, de l'expérience que j'ai acquise durant ces deux mandats. J'y ai trouvé de nouveaux amis et revu des anciens qui ont le même but : aider l'alcoolique qui souffre encore.

Je n'aurai jamais assez de toute une vie pour remettre à *AA* ce qu'il m'a permis d'avoir et c'est pour cela qu'aux élections d'Octobre, j'ai le désir de continuer de vous servir. Mais ce seront les membres qui décideront.

Merci encore à vous tous!





Notre cerveau est une construction incroyable qui n'a nul pareil dans le monde animal. Plusieurs créatures comme les dauphins, les chiens et les singes, qu'on dit « INTELLIGENTS », ont leurs propres synapses, leur propre matière grise mais seul le cerveau humain est aussi complexe. C'est un des miracles de Dieu.

Nos sens sont connectés à notre cerveau. Non seulement nous pouvons voir, entendre, parler, goûter, toucher et sentir le moment présent mais nous pouvons aussi nous y rattacher pour évoquer des souvenirs, tirer des conclusions, faire preuve de compassion, comprendre les causes et les effets et apprendre. Une minuscule partie de notre cerveau contient des instincts primitifs qui ont assuré la survie de notre espèce.

Au-delà de leur mandat, nos instincts, nos cinq sens et nos surprenantes capacités d'adaptation ont dicté nos actions et nos réactions, à travers les siècles, et ont assuré nos apprentissages. Par exemple, nos yeux, connectés à notre cerveau, ont appris à anticiper les mouvements, avant même qu'ils ne soient exécutés. Et l'homme a appris la prudence, la prévoyance et la planification.

Lorsque nos yeux, branchés à notre cerveau, se mettent à voir l'irréel, nous distinguons l'imagination, la planification, la prudence et l'anticipation. Nous développons cette partie de notre intellect qui nous distingue des autres êtres vivants. Nous pouvons prévoir, planifier, voir venir, tirer des conclusions, tirer des leçons et faire des liens. Notre vision n'est pas celle de l'aigle mais nous pouvons, en revanche, compléter l'information manquante au moyen de nos facultés cognitives. Nous pouvons remplacer une faible vision périphérique par une grande capacité à « compléter le panorama ». Comme alcooliques, nous nommerons cette qualité la vision de l'irréel : « sortir du moment présent ». Alors que la planification, l'anticipation et notre grande imagination sont sûrement des qualités humaines remarquables, pour nous, ivrognes en voie de rétablissement, la « vision de l'irréel » est un piège qui nous attend au moindre tournant de notre vie. Alors, nous connaissons la peur.

Qui n'a pas imaginé, plus que nécessaire, la suite d'une histoire d'amour : amour-propre, amour pour ceux que nous aimons, amour pour notre propre sécurité ou amour pour notre puissance personnelle! Pourtant, n'avons-nous pas avoué, en première étape, notre « impuissance », justement?

Je ne peux connaître la paix dans mon rétablissement, tant que je touche à l'irréel. Je ne suis pas plus malade qu'un autre. Je ne suis pas hypocondriaque au point de m'apitoyer indûment sur mon sort. Je suis debout, pas à genoux. Je suis lié à la réalité.



Syl'20



Écrivez votre colère plutôt que de dire L'irréparable. Cela fait aussi du bien.

Anonyme

Dans le premier article, nous n'avons pas parlé du troisième mot en titre : justifiée. Ce n'était pas un oubli. Et avant que mes détracteurs en viennent à la conclusion que, finalement, le plus terrible fléau du 20ième siècle découvert en 1906 par le docteur Alois Alzheimer ne m'ait finalement rejoint, je me dois d'expliquer le pourquoi de cette omission. Avant de vous dire quand une colère peut ou ne peut pas être justifiée, il ma paru indispensable qu'on s'attarde à comprendre ce qu'est la colère et en quoi cette émotion peut aider ou nuire aux êtres humains. Ensuite, il est apparu important de puiser dans la quantité énorme d'informations celles qui seraient le plus utiles de rappeler à des serviteurs, les écrits du Nordet étant axés pour fournir des outils aux serviteurs ou du moins leur apporter un supplément d'information. Donc, fidèle à ces objectifs, un plan a été dressé, couvrant 3 parutions: « *plus de trois étant trop échelonnées dans le temps; l'intérêt s'estompe après 3 parutions. Il ne faut tout de même pas que notre magnifique journal subisse l'usure des séries télévisées qui, à la longue, perdent leur cote d'écoute*».

L'article 1 comprenait une définition de l'émotion-colère, ses origines, ses refoulements émotifs et cérébraux, les dangers de tels comportements et un exemple concret avec les pleurs. L'article 2 s'attardera à couvrir les ramifications de là colère et ses débordements la plupart du temps occasionnés par des ***insatisfactions*.** Je tenterai d'illustrer ces théories par deux exemples : la colère et la rage au volant ainsi que le mécontentement des serviteurs qui peut, malheureusement, se rendre jusqu'au ressentiment et priver le mouvement *AA* de très bons serviteurs. L'article 3 sera un voyage sur les aspects positifs de la colère *et, n'en déplaise à certains, il y en a,* aussi surprenant soit-il. De toutes les émotions vécues par l'être humain, la colère est hors de tout doute l'émotion qui suscite le plus de controverse. Il y a beaucoup d'écrits sur le sujet allant à sa louange en passant par son pouvoir créateur et se dirigeant vers ses applications néfastes qui conduisent à des actes criminels. Une chose ressort de tous ces écrits : presque tous les écrivains qui se sont penchés sur le sujet en sont venus à la même conclusion sur un point très important, à savoir toutes personnes expérimentent, chaque jour, l'émotion-colère de façon régulière surtout avec les proches, parents et amis.

Cet article, le deuxième, tentera de couvrir et de dédramatiser l'émotion-colère en expliquant ses mécanismes. OK, allons-y! La colère est une émotion simple qui naît, la plupart du temps, d'une insatisfaction. Sa venue est causée par un état de mécontentement; l'individu n'obtient pas ce qu'il souhaite, ce sentiment de frustration devient de l'insatisfaction et, à tort ou à raison, il impute la responsabilité de sa frustration à l'obstacle de son désir. Cette émotion-colère est vécue quotidiennement. Il y a de multiples occasions durant une journée de vie de souffrir d'insatisfaction et d'éprouver de la colère. Selon la valeur que nous accordons à l'insatisfaction, la colère sera de différentes intensités. Le mécontentement et l'irritation se situeront à un bout et l'exacerbation et la fureur seront à l'autre extrémité. Ce qui se passera entre les deux chers amis ne sera pas très beau à vivre, à observer et à subir.

Dame « colère » arrive dans notre quotidien lorsque la zone de confort que nous avons établie, au prix de multiples efforts, est soudainement mis en déséquilibre par les choses, les gens et la vie en général. Ce déséquilibre peut causer une insatisfaction, une frustration, un désir non comblé, un stress non identifié et, très souvent, une attente qui ne trouve pas de réponse. ¨Çà peut être aussi un simple caprice non satisfait. Cette dame « colère » porte dans son sac à malice deux atouts : d'emblée, elle nous pointe l'insatisfaction et l'obstacle perturbateur de notre zone de confort. La colère naît par l'action ou la réaction, de l'inaction de quelqu'un ou de quelque chose et on en tient responsable les personnes, les choses ou la vie de nous faire vivre cette perturbation.

Aussi, à ce stage, la colère prend possession de l'être tout entier. L'esprit est axé exclusivement sur le problème représenté par l'obstacle à notre désir. Des réactions physiologiques sont déclenchées; elles sont de plus en plus visibles à mesure que la colère grimpe en intensité. *Ne dit-on pas la moutarde me monte au nez?* Il a été écrit quelque part qu'en prélevant la salive d'une personne au paroxysme de la colère que si on l'injecte à un rat de laboratoire, dans la plupart des cas, on le rend très malade et souvent on le tue. Il est reconnu médicalement qu'une personne mordue par un animal en colère, même s'il s'agit de votre chaton préféré, cette personne doit être traitée sans délai et de toute urgence afin de contrer une grave infection. Une question me vient à l'esprit : qu'arrive-t-il à mon organisme lorsque je suis en colère pour que ma salive soit si néfaste? Suis-je immunisé contre mon propre poison? Je vous présente

mes excuses si je vous semble un peu excessif. Mais, au cours de ma vie, les gens très colériques m'ont fait plus peur que je veille bien l`admettre. **Ils étaient réellement hors d'eux-mêmes.** Si vous en rencontrez, ne leur tournez pas le dos. Bon, baissons le ton quelque peu et pour terminer cet article, je me servirai de deux exemples illustrant dame « colère » en action.



La rage au volant, phénomène social dont on entend parler souvent et qu'on peut classer en deux catégories. La moins provocatrice et dangereuse pour autrui est la colère au volant. Cette dernière est visible, exemple : Un automobiliste et pas nécessairement une femme au volant en brime un autre en le coupant, en ne signifiant pas son intention de tourner ou pire, en tournant dans la direction opposée à son signalement, en étant trop lent à se mettre en marche lorsque le feu tourne au vert, en prenant une place de stationnement que l'autre avait l'intention d'occuper et ainsi de suite; les occasions ne manquent pas. L'acte de colère au volant est visible par l'observation du comportement : doigt d'honneur, bras d'honneur, les invectives qu'on n'entend pas mais que nous pouvons observer derrière les vitres de l'auto et qui expriment sa grande insatisfaction verbalement. Souvent la colère se dissipe dans les minutes qui suivent. Sinon, l'acte de colère peut monter d'un ou plusieurs crans et devenir une rage qui se transforme en fureur incontrôlable.

J'ai déjà vu, de mes yeux vus, un homme d'une cinquantaine d'années sortir en trombe de son auto, aller prendre l'autre conducteur à la gorge par la fenêtre de son auto et le secouer comme un plumeau parce que celui-ci s'était garé dans un espace que lui désirait. N'eut été l'intervention de témoins de la scène, cet acte aurait pu se terminer de toute autre façon. Plus encore, certains automobilistes se retrouvent accusés au criminel pour leur conduite rageuse au volant. Si l'insatisfaction engendrée par l'action d'un pair dégénère en une incontrôlable fureur, on peut sombrer dans la rage au volant et perdre le contrôle de nos réactions. Un automobiliste qui est au contrôle d'une ou plusieurs tonnes de métal qui foncent à X kilomètres à l'heure est déjà assez dangereux dans les meilleures conditions, il n'est point nécessaire d'en rajouter par une conduite dangereuse. Si une telle arme est employée pour démontrer l'insatisfaction vécue par l'obstacle au désir, que sa vie et la vie de d'autres usagers de la route est mis en danger, ce conducteur, du point de vue de la loi, est un criminel et peut être traité comme tel.

Dans le mouvement *AA*, les actes de colère se rendent rarement à la rage et la violence physique. Dieu merci! Mais nous avons une autre appellation, plus tempéré, mais tout aussi néfaste que nous nommons **« ressentiment ».** Et aucun serviteur n'est à l'abri du ressentiment, de l'insatisfaction et du mécontentement. Les services nous mettent en contact avec de nombreux partenaires qui, eux aussi, ont été aux prises avec ce que cette maladie peut apporter d'effets que nous pouvons nommer effets secondaires : nos tempérament, nos caractères, nos déficiences qui donnent encore du fil à retordre à certains d'entre nous. Nous et ces autres serviteurs sommes parvenus à différents niveaux de notre rétablissement. Nous partageons les mêmes objectifs mais nous avons différentes façons d'y parvenir et en plus, nous sommes la plupart du temps certains que notre façon est la meilleure. De là, les discussions calmes peuvent devenir orageuses. Faire valoir fermement nos idées et nos opinions peut nous amener à éprouver un mécontentement et conduire à une insatisfaction qui devient un obstacle à nos désirs. Et, c'est parti; l'obstacle représenté par l'autre, l'opposant, devient un ennemi et on le traite comme tel. Si notre degré de maturité émotionnel a grandi en même temps et a rejoint le même niveau de notre abstinence, on est sauvé; nous revenons bien vite sur terre, nous travaillons à trouver un terrain d'entente et à accepter sans amertume ce que la conscience de groupe décide. Sinon, *AA* perd un serviteur et nous perdons beaucoup plus; nous rejoignons les rangs des cœurs saignants

Est que la colère est seulement mauvaise conseillère? C'est ce que nous verrons dans le troisième et dernier article.

PS : Interrogez-vous :
Quand avez-vous perdu les pédales, péter une coche et pourquoi?
D'après-vous cette réaction était-elle colérique et justifiée?

À suivre….



LE PENSEUR

QUE SONT LES RÉGIONS ET LES GROUPES DE DÉLÉGUÉS ?

Extrait du Box 459, printemps 2010



Dans toute discussion concernant les rafraîchissements à servir lors d'un événement AA, il est probable qu'on parlera de café, de crème et de sucre. De même, dans toute conversation sur la Conférence des Services généraux, trois autres expressions reviendront sur le tapis : délégués, régions et groupes de délégués.

Pour un membre des AA qui arrive aux services généraux, ces conversations ressemblent à une réunion de famille où les cousins, au premier, deuxième ou troisième degré, essaient tant bien que mal de se retrouver dans l'arbre généalogique de la famille. « Salut! Tu as servi avec John, le délégué de la Région 49, n'est-ce pas? Groupe 35? Tu es de la Région 48? Connais-tu Mary? Elle n'est pas de la Région 48, elle est de la Région 44, mais elle a fait partie du Groupe 35, elle aussi. » D'autres énumèrent les numéros de groupes de délégués, les numéros de régions et l'histoire des délégués de la région à la vitesse d'un encanteur, tout en rassurant le nouveau qu'en fait, on a « gardé ça simple » et qu'il ne faut pas s'inquiéter car bientôt, il parlera « région » et « groupe de délégués » couramment. On dit au nouveau serviteur de confiance qu'il n'a qu'à persister et à revenir.

À ce moment précis, noyé dans la soupe des abréviations, les RSG, RDR, IP, CT et CMP, le nouveau peut douter qu'il y a une explication simple aux régions et à leurs numéros. Certains demandent pourquoi on a créé les régions. Qu'est-ce qu'une région et comment leur a-t-on attribué un numéro? Heureusement, la mine de publications des AA permet de répondre à presque toutes les questions d'un membre confus des AA et il suffit de fouiller dans le passé des AA pour s'informer sur les origines des « régions » chez les AA.

Les régions ont été créées pour faciliter la représentation à la première Conférence des Services généraux qui avait été fondée pour remettre la gestion des Alcooliques anonymes à ses membres. « [Elle garantit] que tous pourront faire entendre leur opinion… » (Le Manuel du Service chez les AA, p. S15) La création des régions a entraîné la création des délégués pour représenter ces régions. « Une région peut être constituée, en tout ou en partie, d'un État ou d'une province, englober plus d'un État ou plus d'une province, suivant la taille et les besoins de la population AA. » (ibid., p. S36) Les régions sont numérotées en ordre alphabétique, sauf exceptions, en commençant par les États des États-Unis. Par exemple, la Région 1 est l'Alabama et le Nord-ouest de la Floride. La Région 2 est l'Alaska et la Région 3, l'Arizona. Certains états et provinces comptent plus de membres des AA et sont, par conséquent, divisés en plusieurs régions. C'est le cas de l'Ontario qui inclut les Régions 83, 84, 85 et 86. Depuis la première Conférence « … de nouvelles régions se sont ajoutées aux États et provinces – le total est de 93. » (ibid., p. S107)

D'autres membres des AA n'arrivent pas à se retrouver dans les discussions sur les groupes de délégués. À chaque Conférence, les délégués sont divisés en deux « groupes » de personnes élues pour servir deux ans. Un groupe porte un chiffre pair et réunit les personnes élues dont le mandat débute une année paire. L'autre porte un chiffre impair et réunit les personnes élues dont le mandat débute une année impaire. La première Conférence, en 1951, a réuni le Groupe 1 qui comprenait 37 délégués. La deuxième Conférence, en 1952, a vu l'arrivée du Groupe 2 qui comprenait 38 délégués. Ainsi, 75 délégués ont participé à cette seconde Conférence. Bill W. a expliqué que cette méthode « [assurerait] la continuité de la Conférence… Ainsi seulement la moitié des délégués termineraient leur mandat une année et nous aurions une rotation à la Conférence. » (Le Mouvement des AA devient adulte, p. 223) Selon cet arrangement, la 60e Conférence de 2010 réunira le Groupe 59 (les délégués de deuxième et dernière année) et le Groupe 60 (les nouveaux délégués).

Enfin, si vous êtes toujours inconfortable avec les régions et les délégués, présentez-vous simplement au prochain événement de district, prenez un café, avec crème et sucre, et parlez avec d'autres ivrognes comme vous. Comme Bill W. l'a écrit : « … un service chez les AA, c'est tout ce qui nous permet d'atteindre un camarade qui souffre encore : la Douzième Étape elle-même… jusqu'au Bureau des Services généraux… La somme de tous ces services constitue notre Troisième Legs, le Service… et sont un élément vital à notre existence et à notre croissance. »

(Le Manuel du Service chez les AA, p. S1)



La semence du service

Extrait du Box 459, avril-mai 2009



Chez les AA, une bonne idée peut provenir « de n'importe qui, n'importe où », comme l'a dit Bill W. dans l'article « Le leadership chez les AA : un besoin toujours vital », reproduit dans Le Manuel du Service chez les AA. Les bonnes idées, comme la semence, prend du temps à germer et à croître; par contre, une fois levées, les racines peuvent grandir en force dans le sol fertile des AA.

Une de ces idées a pris forme il y a presque 20 ans, dans le district de Jonquière, dans la Région 89 (Québec Nord-est), essentiellement française, une idée qui a amélioré la qualité du service chez les AA dans toute la région depuis ce temps.

En cherchant à conscientiser davantage les membres des AA du district au service, un président de comité a eu l'initiative, en 1989, d'organiser un petit atelier afin d'éduquer les membres des AA de la localité sur le service, et pour les aider à mieux comprendre leurs rôles respectifs et la structure de service du Mouvement. Avec pour seule intention que tous les RSG puissent participer activement aux décisions à prendre dans le district, un comité s'est réuni et a préparé un atelier basé sur les publications des AA pour expliquer la structure des AA et le rôle des RSG. L'atelier, qui s'est déroulé en français, s'est avéré un succès et a été bien accepté dans tout le district, donnant ainsi à des membres des AA intéressés une solide base sur les services.

Pendant les huit années qui ont suivi, l'idée a fait son chemin, et des ateliers ont été ajoutés sur les thèmes du Parrainage, des Douze Traditions et de la Douzième Étape. Comme mesure de son évolution, la Région 89 a demandé en 1997 si les ateliers du district de Jonquière pourraient avoir lieu dans toute la région.

S'étendant à la grandeur du Nord-est du Québec, les ateliers ont continué de progresser, et un autre thème a été ajouté en l'an 2000, la Septième Tradition, et en 2006, il y en a eu un dernier, avec comme thème Les Douze Concepts des Services mondiaux.

Ne dépendant plus d'un district en particulier et sous la surveillance d'un comité régional, l'atelier a eu de profondes répercussions sur les participants de toute la région, et ils ont aidé la région à transmettre des informations pertinentes sur les services qu'elle offre, et aussi sur ceux offerts par le BSG, directement aux districts, en donnant aux membres les outils nécessaires pour les aider à trouver des solutions à une variété de problèmes qui pourraient affecter leurs groupes.

Il se tient de huit à dix ateliers chaque année dans les districts de la région, et l'on compte de 20 à 70 participants, selon l'endroit et la densité de la population. L'un des plus récents ateliers, tenu au Cap-de-la-Madeleine en Mauricie, a attiré 70 personnes (22 femmes et 48 hommes) dont plusieurs qui servent au niveau du groupe, du district ou de la région.

Tous les membres des AA peuvent participer aux ateliers, et les RSG d'un district particulier se consultent entre eux pour choisir le thème d'atelier le plus approprié en fonction des besoins de l'ensemble du district. Les ateliers sont tenus en français et les coûts sont défrayés par le comité régional pour les dépenses de voyage de ceux qui font des exposés aux ateliers, et pour les coûts d'impression des manuels. De plus, une collecte est faite par les membres à l'atelier pour couvrir les frais de location de la salle, ainsi que les rafraîchissements et toute autre dépense.

À la fin de chaque atelier, on demande aux participants de donner leurs impressions et commentaires, et bien qu'il y ait des critiques occasionnelles, la plupart des commentaires sont extrêmement positifs. Une grande quantité d'information est donnée, puisée à même les publications des AA, et reliée directement aux besoins des participants. Ceux qui font les exposés invitent à la réflexion et aux questions, et donnent aux participants les outils nécessaires pour trouver des solutions pour eux-mêmes, et pour progresser dans leur rétablissement personnel. Sur une plus grande échelle, c'est tout l'ensemble du Mouvement qui bénéficie de membres qui sont mieux informés et plus sensibilisés aux responsabilités rattachées à leurs fonctions.

Vallier R., le président actuel des ateliers de la région, dit : « Je me souviens du premier atelier où j'ai assisté comme si c'était hier. Il traitait du rôle du RSG et de la structure du Mouvement. Je venais d'entreprendre mon mandat de RSG et avec trois autres membres, nous avons voyagé sur 50 kilomètres au beau milieu d'une tempête de neige pour y aller. « Ce jour-là, j'ai appris que le rôle d'un RSG est l'un des plus importants chez les AA, et qu'il existait des ressources pour m'aider, et que la qualité du groupe est une question de vie et de mort pour notre Mouvement ; que le Mouvement est bien structuré, et que j'avais un rôle bien précis à jouer. « J'ai quitté l'atelier avec plus de questions en tête que lorsque je suis arrivé, et celui qui faisait l'exposé m'a expliqué, avec beaucoup d'humour, que c'était exactement le but recherché.

« Grâce à ces ateliers, je suis devenu un meilleur parrain, dit Vallier. J'ai appris ce qu'il fallait faire et ne pas faire lors d'un appel de Douzième Étape, et j'ai surtout appris que l'unité et le service sont de la plus haute importance pour notre Mouvement, et que tout doit commencer par notre rétablissement.



LE SITE WEB DE LA RÉGION 89



www.aa89.org

Bonjour frères et sœurs AA !

Au moment d'écrire ces lignes, je reviens tout juste de la Réunion du comité web provincial et des webmestres des 4 régions du Québec! J'en profite donc pour vous faire part de ce que nous avons parlé!

D'abord, notre site se porte bien malgré le peu de nouveautés depuis la dernière fois. Ce qui est plutôt bon signe!

Je vous ai déjà parlé d'un projet en commun d'une base de données provinciale facilitant les recherches de réunions indépendamment de la région consultée; je peux vous dire que malgré l'absence de résultats visibles, le projet prend forme et, déjà, nous avons des tâches qui ont été assignées à chaque webmestre et ça avance!

Nous avons eu la chance d'avoir une démonstration de nouveaux outils qui pourront éventuellement être utilisés dans notre site.

Comme toujours, nous nous faisons un plaisir de publier vos programmes de congrès ainsi que vos bulletins de nouvelles.

Dernièrement, le district 06-Beauport s'est rajouté, nous leur souhaitons Bienvenue et Bonne Chance. À ce jour, il ne manque que les districts 08-Dolbeau, 11-Chicoutimi, 21-Portneuf et 24-Saguenay.

En terminant, Francine et moi vous remercions d'être là, de nous lire et nous restons ouverts à vos nouvelles idées.

Pierre B.,

Webmestre, Région 89



Gratitude et Amour



Bonjour, mon prénom est Serge et je suis un alcoolique.

Je voudrais vous jaser, aujourd'hui de gratitude et de reconnaissance envers ce merveilleux mouvement. Au mois d'août dernier, j'ai eu la chance de participer au congrès de Papanichois. Quel endroit merveilleux, avec un accueil fraternel à l'arrivée qui ne s'est arrêté qu'au départ d'une fin de semaine remplie d'émotion et de bonheur.

Dans un décor majestueux, avec des chutes d'eau, une rivière, un sentier pour le recueillement, il y avait tout ce qu'il fallait pour y être bien et plus encore. Quand je parlais de gratitude dans mon titre, et bien voilà, cela a commencé dès le départ; j'ai eu la chance de partir avec mon fils, son amoureuse et mon ami autochtone. Que demander de plus? Et en accompagnement, un ami *AA*. Merci à la vie de m'avoir fait rencontrer deux membres de St-Jérôme, ils vont se reconnaître j'en suis certain. Ces deux personnes m'ont tellement donné de joie et d'amour, que je n'oublierai jamais ce doux contact.

Ensuite, j'ai eu la joie de revoir deux jeunes femmes rencontrées il y a trois ans. Elles ne m'en voudront pas de les nommer (les filles à Paul) et elles savent pourquoi. Merci à vous deux d'être là, vous représentez pour moi le pourquoi dont je me dois d'avoir de la gratitude.

Puis, arrive la finale du dimanche midi non sans un pincement au cœur. C'était comme si j'abandonnais des p'tits frères, des p'tites sœurs et des amis merveilleux pour retourner dans mon quotidien, le cœur et la tête remplis de douceur, d'amour et de reconnaissance envers tous ces gens qui m'ont tant apporté.

Tendresse et gratitude,

Serge F.



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
14, rue St-Amand
Québec (Québec) G2A 2K9
Téléphone : (418) 915-2929
Télécopieur : (418) 915-4959
Courriel : region89@videotron.ca
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

44ème CONGRÈS *AA*
10 et 11 OCTOBRE 2014
AA TE TEND LA MAIN
Centre Julien Ducharme
(Aréna de Fleurimont)
1671 chemin Duplessis Fleurimont
Sherbrooke
J1H 5H3
Avec la participation d'Al-Anon

41ème CONGRÈS *AA DE TROIS-RIVIÈRES*
21 et 22 novembre 2014
41 ANS DE GRATITUDE...MERCI AA
École secondaire Chavigny,
365, rue Chavigny
Trois-Rivières
Avec la participation d'Al-Anon
Informations: Roger N. 819-374-7489
Steve 819-695-3676

32ème CONGRÈS DISTRCTS 90-08 90-18
31 oct., 1er et 2 novembre 2014
ENSEMBLE
Polyvalente Jean-Baptiste-Meilleur,
777, boul. Iberville
Repentigny, Qc
Avec la participation d'Al-Anon
et
Des centres de détention



CALENDRIER DES SÉMINAIRES – AUTOMNE 2014

OCTOBRE				
District	Date	Nom du Séminaire	Endroit	District invité
89-10 Sept-Iles	11 0ctobre	Le Parrainage	À déterminer	District 09
89-08	18 octobre	Le Parrainage	1233, Blvd Sacre Cœur, St-Félicien Itinéraire	07, 11, 23 et 24
89-12	25 octobre	Les Fonctions du RSG et les Structures du Mouvement *AA*	Centre Claude Allard 3200, Rue D' Amours Ste-Foy	04, 05, 06, 13 et 16

DÉCEMBRE			
Région 89	12, 13 et 14 Décembre	Assemblée Régionale/Accueil Nouveaux Serviteurs	Maison La Madonne 10 rue Denis-Caron Trois-Rivières Itinéraire

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
14 rue St-Amand3
Québec (Québec) G2A 2K9
Téléphone: (418 915-2929
Télécopieur: (418) 915-4959
Courriel : region89@videotron.ca