Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

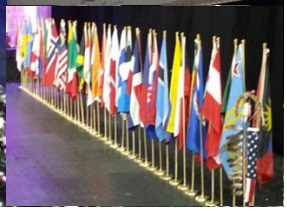
Vol. 33, numéro 4
Août - Septembre 2015











Voici ce que réserve cette nouvelle édition du Nordet : les chroniques de nos fidèles collaborateurs, le Penseur et l'Informateur; des articles de membres qui nous partagent leurs expériences dans le service, des nouvelles de nos comités régionaux; le coin des annonces le calendrier des évènements régionaux et exceptionnellement, 3 reportages du mois : le rassemblement provincial; la dernière assemblée générale; le Congrès international 2015. Bonne lecture!

Dans ce numéro

Mot de la rédaction 2

Reportages du mois
- Assemblée générale 2
- Rassemblement provincial 3
- Congrès International 2015 3

Partages de service
- Ma belle aventure dans les services 6
- Je vous dis au revoir! 6

Site Web 7

Le Penseur 7

L'Informateur 9

Nouvelles des comités régionaux 10

Le coin des annonces 10

Calendrier des congrès et autres événements 12

Le Nordet *est publié 6 fois par année par le comité du Nordet de La Région Nord-Est du Québec.*
Adresse : 14, rue St-Amand, Québec (Québec) G2A 2K9
Courriel : nordet@aa89.org
Abonnement pour un an :
1 copie - 12 $ 2 copies - 18 $
3 copies - 22 $ 4 copies - 25 $
5 copies - 28 $
Plus que 5 copies, ajouter 5 $ par exemplaire supplémentaire.
Envoyez votre chèque à l'ordre de : Région Nord-Est du Québec
Membre du comité : *Jacques R., Anne S..*
Mise en page et corrections : *Gérald T.*

LE NORDET

Le nordet : vent qui souffle du nord-est

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Le Nordet est un bulletin des membres AA de la Région 89 (Nord-Est du Québec). Publié tous les 2 mois, on y retrouve des articles sur les services, la structure et les Traditions AA, des témoignages de serviteurs, anciens et actuels, etc. On évitera en général de publier des témoignages de rétablissement.

Les articles publiés 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 89 (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.

Mot de la rédaction

Bonjour à vous tous, j'espère que vous passez un bel été et que les vacances vous ont apporté l'énergie dont vous aviez besoin pour continuer votre cheminement dans les services ou dans votre groupe d'appartenance.

Pour ce qui est de votre Nordet d'août et septembre, ce dernier vous fera connaître de nouvelles personnes qui ont bien voulu s'impliquer pour nous écrire leurs premiers articles partageant leurs expériences dans les services ou de ce qu'Alcooliques anonymes leurs ont apportés comme bagage de vie.

Pour moi, servir AA et au Nordet m'aide à rester pleinement dans mon mode de vie et à vivre ma vie différemment. Cela se fait par des gestes d'amour et de compréhension envers les autres qui me permet de me sentir utile et honnête avec moi-même.

Je vous souhaite une bonne lecture et que le Nordet soit pour vous la porte d'entrée pour servir dans AA.



Jacques R.
Responsable du comité

Reportages du mois

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Mettre ses peurs de côté!



C'est toujours un immense privilège de service dans Alcooliques anonymes, mais cette fois je dois avouer que j'avais un peu la trouille de représenter mon district à l'assemblée générale qui a eu lieu à Jonquière le 13 juin dernier. J'avais hâte d'y assister et en même temps je me demandais comment faire pour être à la hauteur de la confiance que l'on m'accordait. J'étais très nerveuse. Je commence un mandat d'assistante RDR et mon district m'a demandé d'y aller en l'absence du RDR qui était dans l'impossibilité de s'y rendre. Il faut dire que je suis bien entouré et ça c'est très important pour avancer dans les services et moi j'aime ça apprendre dans AA.

Pour commencer ma fin de semaine, j'ai soupé avec les membres de l'exécutif de la région, quoi de mieux pour briser la glace.

Le lendemain matin c'est parti pour une belle journée. Je m'enregistre et je vais chercher toute la paperasse pour ramener tout ça à Québec dans mon district pour ensuite la distribuer aux RSG pour leurs groupes.

Après avoir pris connaissance du rapport financier d'Alain, trésorier à la région, je fus très impressionné par la clarté de ce rapport très détaillé. J'ai vu que chaque membre de cet exécutif était soucieux de la santé monétaire de la région. Ils font tout ce qui est nécessaire pour ne pas causer de déficit. Bravo! C'est un travail colossal d'administrer notre grande et belle région.

Par la suite ce fut au tour de notre délégué Diane de nous décrire la belle semaine qu'elle a vécue à New York lorsqu'elle est allée nous représenter nous la Région 89 à la Conférence. Que de fierté dans son visage et d'émotion dans sa voix lors-

qu'elle nous décrit cette semaine inoubliable! D'ailleurs vous pourrez prendre connaissance de ce rapport par le biais de vos RSG.

Durant le dîner j'ai vécu des moments précieux avec certains membres avec qui je partageais ma table.



Après le repas, c'est au tour des RSG d'avoir la parole et de poser leurs questions à l'exécutif et tout ça dans l'harmonie. Ce fut dans l'ensemble une très belle journée. C'est merveilleux de voir des gens travailler tous ensemble pour la survie du mouvement. N'oublions pas que notre but premier est d'aider l'alcoolique qui souffre encore pour qu'il puisse un jour venir à nous.

Merci aux membres de l'exécutif pour leurs dévouements, car eux aussi en sont seulement au début de leurs mandats. Comme moi, lorsque j'ai pris conscience de cette réalité, la peur a fait place à la confiance et tout ça par la grâce de Dieu.

Denise D.

ARDR, District 89-16

RASSEMBLEMENT PROVINCIAL

Bonne journée, lecteurs et lectrices du Nordet! C'est à la demande de votre responsable Jacques que je viens vous faire part de mon expérience en tant que votre représentant au rassemblement provincial tenu à Laval le samedi 30 mai.



Ce fut pour moi un honneur d'assister à cette merveilleuse journée de service sous toutes ses formes. Commençons par l'accueil de la région hôte, soit la région 90. Tout était en place afin que nous nous sentions à l'aise.

Le tout débutant à 9 heures par le mot de bienvenue du président de la région hôte et c'est parti. Nous avons d'abord un mot des délégués des régions 90 et 87, suivis d'ateliers. J'ai assisté en avant-midi à celui intitulé « L'anonymat à l'ère numérique » donné par la région 89. Plein d'interventions aussi variées les unes que les autres dans un grand respect où l'on sent l'amour et le désir de servir.



Ensuite, pause-dîner sur place où des échanges continuent en soudant certaines amitiés. En début d'après-midi, retour aux ateliers où je décide d'assister à celui donné par la région 88 « Le parrainage sans frontière ». On y aborde tous ensemble le parrainage sous toutes ses formes, ce qui nous amène à réaliser toute son importance dans le service, le relèvement, et que le tout dépasse nos régions respectives. On y apprend que le parrainage se fait au-delà des frontières par le Bureau des Services généraux (BSG).

Au retour on a droit au rapport de l'administrateur territorial Richard B. ainsi qu'un mot des délégués des régions 88 et 89. On termine par une brève présentation de La Vigne.

En conclusion de cette superbe journée de service, j'ai réalisé une fois de plus le privilège que j'avais de vous servir, et j'ai davantage pris conscience de ce à quoi servait la 7e Tradition dans AA...

Serge F.

Président, Région 89

CONGRÈS INTERNATIONAL 2015

Quand les planètes s'alignent… on se retrouve au Congrès international à Atlanta en Géorgie...

Quelle expérience!

D'abord, je ne devais pas pouvoir y aller pour différents facteurs, dont le travail. Cependant, à trois semaines de l'événement, je reçois une offre que je pouvais difficilement refuser… deux membres de mon coin y vont et m'offrent d'embarquer. Après plusieurs pirouettes auprès de mon employeur, cette offre est acceptée!

On part le mardi 30 juin au petit matin, en auto. Une première journée de 16 heures de route, suivie d'une autre le lendemain. Jeudi matin, on est sur place. Ma couette mauve fait encore parler d'elle.



On va chercher notre badge. Je n'ai pas sitôt mis les pieds dans la place que j'entends quelqu'un appeler Purple Girl… C'est Mary du Bureau des Services généraux. Les « hugs » commencent. Après voir récupéré notre fameux badge, on part en expédition dans le Centre des congrès. La grandeur de l'immeuble est impressionnante avec d'immenses salles à n'en plus finir.

Quatre mille (4 000) bénévoles sont disséminés sur tous les parcours que nous pourrions emprunter, même à l'extérieur et sur les coins de rue.

Je retrouve plusieurs amis délégués, administrateurs et

membres du BSG. 57 400 personnes participent à l'événement et on réussit à se retrouver quand même. Un homme m'aborde en me demandant si j'étais sur le comité d'information publique à la Conférence. Je lui réponds que oui. Il me dit qu'il est l'adjoint de César et comme il a fait son montage PowerPoint, quand il m'a vu passer, il a reconnu ma couette mauve et est venu se présenter, étonnant, non? Autre surprise, je reçois un appel de l'administrateur territorial qui me dit qu'un conférencier s'est désisté et que je le remplacerai. Le thème de notre atelier : « Une liberté nouvelle ». Je reste sans voix d'une telle marque de confiance. Je reçois l'invitation officielle par courriel. J'ai des frissons en le lisant…Wow !!



PORTEUR DU DRAPEAU DU CANADA

Le programme est chargé. Il y a des réunions en continu dans un des hôtels à proximité. Également, des partages dans différentes salles, en allemand, en japonais, en espagnol, en français, en lituanien, en anglais, et j'en passe. La diversité est bien servie. On parle aussi des communautés éloignées, de l'anonymat, du langage du cœur, de l'ère numérique, du groupe entre autres et bien plus encore. On nous présente aussi les territoires. En soirée, spectacle avec orchestre dans une salle et DJ dans une autre. Les esprits sont à la fête.

La majorité des territoires ont leur suite hospitalité dans un hôtel à proximité du Centre des congrès où des bénévoles de ces territoires reçoivent les invités pour présenter leur région. Il y a une suite hospitalité « internationale » dans le centre même où une immense carte du monde est installée et où chacun peut aller mettre une épingle sur son lieu d'origine. Impressionnant de voir la diversité exprimée en un coup d'œil.

Vendredi matin, ça commence pour vrai. On ne peut assister à tout. Il faut faire un choix, parfois difficile parce qu'on voudrait tout voir et tout entendre. En soirée, c'est la cérémonie des drapeaux au « Georgia Dome », un stade de football. On se croirait aux Olympiques : 94 pays sont représentés, le porteur du drapeau de chaque pays étant tiré au sort dans chacune des délégations. Quand l'animateur Terry, administrateur classe A (non-alcoolique) et président du Conseil des Services généraux, se présente au micro et dit : « Hi, I'm Terry, a non alcoholic friend of AA » (Bonjour, je suis Terry, un ami non alcoolique d'AA), c'est dément comme accueil. Le stade veut exploser. Il nous présente ensuite l'animateur qui se présente simplement au micro : « Hi, I'm Chet and I am an alcoholic » (Bonjour, je suis Chet et je suis un alcoolique) C'est la frénésie. Il demande ensuite une minute de silence pour l'alcoolique qui souffre encore… on entendrait voler une mouche. Impressionnant!

Il y a des écrans géants pour que tous puissent voir parfaitement, avec sous-titrage en anglais du texte de tous les intervenants. Également, un écran pour interprète en langage signé (ASL). Deux sections ont été réservées pour les malentendants. On a vraiment pensé à tout.

Le premier à entrer est le porteur du drapeau des Premières Nations. Cela me touche profondément. Les émotions sont à fleur de peau pendant près d'une heure sous les cris et les applaudissements de la foule. Une chance que le stade a un toit rétractable, car il aurait certainement levé. Ensuite, une réunion à près de 60 000 personnes, avec trois conférenciers. Quand tout est terminé, le stade se vide en moins de 20 minutes. Tout est organisé pour desservir une grande foule!

Samedi, encore de belles rencontres, dont une avec un Micmac du Nouveau-Brunswick. Je partage à 11 h 30 et à midi c'est le dîner des délégués et des administrateurs. Passer d'une extrémité du complexe où je partage, à l'autre extrémité où se tient le dîner prends bien 10 bonnes minutes. Ça garde en forme!

La soirée est consacrée aux « Old Timers », les membres comptant plus de cinquante ans de sobriété. D'abord, on nous fait tous levé et l'animateur demande à ceux qui ont un an et moins de sobriété de s'asseoir. Il fera de même avec toutes les années jusqu'à 50 ans. C'est l'euphorie à chaque fois que quelqu'un de notre coin de stade s'assoit et on chercher qui sera debout le plus longtemps. Un gros party de famille! À partir de 50 ans, les membres sont assis sur la surface du terrain, face à l'estrade. Finalement, le plus vieux a 66 ans de sobriété. Juste dans ce parterre, on



GEORGIA DOME

compte 5 880 ans de sobriété. Ensuite, l'animateur pige douze noms et chacun fera un partage de cinq minutes. À couper le souffle!

Dimanche matin, le congrès tire à sa fin. Trois derniers partages pour clôturer. Les partages sont tous très intéressants, mais celui qui m'aura marqué le plus durant ce congrès est celui d'un détenu qui a pris quinze ans pour avoir tué quelqu'un avec son auto, en état d'ébriété. Il est sorti de prison pour venir témoigner, en tenue de prisonnier pompier volontaire et il y retournait après. Il a trouvé AA à l'intérieur des murs, s'est remis aux études et est maintenant pompier volontaire de centre correctionnel. Il nous a raconté qu'une année à l'Action de Grâces « Tanksgaving », les gardiens leur ont dit qu'il n'y aurait certainement pas de réunion. Ils ont insisté pour quand même se rendre à leur salle et les deux mêmes membres de l'extérieur qui viennent chaque semaine y étaient. Ils en étaient très émus. « Même ma propre famille n'a jamais fait tant d'efforts pour moi et deux inconnus laisse la fête de côté et leur famille pour venir nous apporter l'espoir », nous a-t-il dit. Ouf! Que d'émotions.



Je termine avec une anecdote cocasse. Je voulais aller photographier les drapeaux au « Georgia Dome » et je demandais aux bénévoles comment me rendre au niveau de la glace et ils ne comprenaient pas ce que je voulais. J'ai fini par trouver un accès qui disait « To the field - vers le terrain ». Les bénévoles pouvaient bien ne pas me comprendre! Le « Georgia Dome » c'est un stade de football… pas un aréna !!!

Vraiment une expérience hors du commun ce congrès international. C'était mon premier, mais j'espère que ce ne sera pas mon dernier.

Après 4 500 km de route au total, on est rentré à la maison décidé à aller à celui de Détroit en 2020.

Diane P.

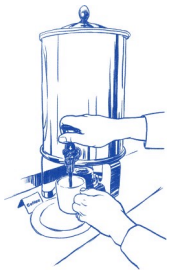
Déléguée

Partage de service

Je suis retourné faire du service!

Bonjour, je m'appelle Ghislain et je suis un alcoolique. J'aimerais vous partager ce que le service m'a apporté et rendu meilleur dans ma vie de tous les jours.

Dès le premier mois d'abstinence, j'ai été substitut à la littérature (publications) à mon premier groupe au lac Kénogami. Le mois suivant, le responsable a abandonné et je me suis devenu le responsable à la littérature. Cela m'a beaucoup apporté dans ma vie la lecture des différentes publications des AA. Ça m'a aussi appris ce qu'était vraiment l'ampleur de la maladie incurable de l'alcoolisme et durant ce temps-là, je n'avais pas soif.



Pendant ce temps, j'ai commencé à comprendre les Étapes, j'ai fait le café ainsi que l'accueil des gens. J'ai commencé à apporter les Étapes à la maison puis je suis devenu responsable de la 12e Étape à mon groupe puis au district. Je prenais un plaisir fou à écouter les messages pour ensuite transmettre le message à d'autres et assurer ainsi la relève.

J'ai rencontré un membre (Jean-Paul) qui faisait partie du comité des séminaires. J'ai embarqué dans ce comité et ç'a été bon pour moi. Ç'a abaissé mon ego et mis de l'humilité dans ma vie. J'ai participé à l'élaboration du séminaire sur les 12 Concepts avec la gang à Arthur et je me demandais à quoi ça allait servir après huit ans avec AA.

J'ai toujours été actif dans le service, fait toutes les tâches dans mon groupe. Je suis tombé malade pendant mon mandat de RSG. J'ai été obligé d'abandonner le service, car j'étais trop faible pour continuer. Pendant sept ans, on m'a diagnostiqué trois cancers et selon les médecins, il n'y avait plus rien à faire. J'ai eu de bons membres qui ont prié pour moi. J'ai été au Lac-Bouchette pour demander à Dieu : "Je suis prêt à mourir ou bien guérit moi complètement et permets-moi de ne jamais m'apitoyer sur mon sort". Trois mois plus tard, on m'a offert une greffe de la moelle osseuse à Québec. J'ai été neuf mois à Québec. Dieu fait pour moi ce que je n'étais plus capable de faire moi-même. Un bon soir j'ai dit à Dieu : "Si tu me sors de cet hôpital, je vais retourner servir les Alcooliques anonymes". Après 3 pneumonies, un virus mortel et une cirrhose du foie, il m'a permis de vivre en m'accordant une guérison complète.





Je suis retourné faire du service auprès de mes frères et sœurs AA. J'occupe présentement le poste d'ARDR à mon district auprès de mon frère Gilles que j'aime. Maintenant, les 12 Concepts étudiés il y a quelques années me servent dans ma nouvelle tâche au District. Je dis MERCI à AA de me permettre d'avoir une vie pleine et utile.

Ghislain

Alcoolique



Serviteurs Régionaux

MA BELLE AVENTURE DANS LES SERVICES

Bonjour à tous,

Je suis présentement secrétaire de la Région 89 et je vous partage mes expériences de service afin de vous exprimer ma gratitude de servir à différents paliers dans la structure du mouvement des AA. J'ai acquis certaines connaissances dans ma vie personnelle et comme la RSG de mon groupe nous a souligné lors d'une lecture des 12 Traditions : « Mettons nos talents au service des membres » c'est ce que j'essaie de faire à vos côtés.

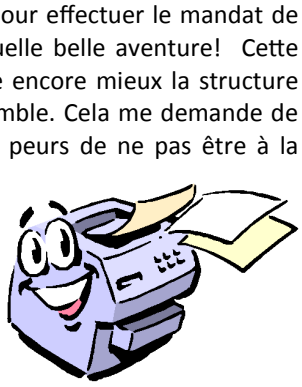


Depuis le tout début de mon adhésion à un groupe d'attache, j'ai compris que si je veux garder ma sobriété, je dois redonner ce que j'ai reçu à mon entrée dans une salle. La table était mise pour que je puisse être accueillie, assister à une réunion, boire un bon café, me suggérer de prendre la méthode qui explique un mode de vie spirituel en 12 Étapes à appliquer dans tous les domaines de ma vie.

Des serviteurs de confiance m'ont indiqué le chemin par leur attrait et leur dévouement à servir afin d'aider un autre alcoolique à s'identifier pour que cesse sa souffrance et de lui donner l'espoir de s'en sortir. J'ai donc décidé se suivre leurs traces afin d'obtenir ce qu'ils avaient et qui, aujourd'hui, m'apporte « Bonheur et Paix ».

J'ai effectué les mandats de secrétaire, RSGA, RSG dans mes différents groupes d'attache; les mandats de secrétaire, RDRA, RDR de mon district qui m'ont donné confiance et surtout m'ont permis d'approfondir les 12 Traditions et les 12 Concepts avec les conseils d'un bon parrain de service.

En octobre vous m'avez élue pour effectuer le mandat de secrétaire de la Région 89. Quelle belle aventure! Cette tâche me permet de connaître encore mieux la structure du mouvement dans son ensemble. Cela me demande de me surpasser, de vaincre mes peurs de ne pas être à la hauteur de vos attentes. Ce n'est pas toujours facile, car ça demande de la constance dans la remise à temps de tous les documents relatifs à toutes les réunions de l'exécutif, des réunions conjointes, les assemblées régionales ainsi que les assemblées générales. Je me dois de rapporter le plus fidèlement possible le déroulement de celles-ci par une bonne écoute et une prise de note rapide. À travers ces tâches, je demande toujours à mon être supérieur de m'accompagner dans tout ce processus. J'apprends à travers tout ça à connaître mes capacités et à vous servir de mon mieux. Avec l'appui de notre adjointe administrative et les membres de l'exécutif, mon mandat se fait harmonieusement pour que nous réussissions à vous représenter dans l'unité et l'humilité qui sont nécessaires dans l'accomplissement de nos mandats.





Notre bien-être commun en tant qu'association fait que nous formons les maillons de la chaîne d'entraide solide et durable pour l'avenir d'Alcooliques anonymes. Merci de me donner le privilège de servir !

Notre triangle démontre très bien le chemin à suivre : « UNITÉ—SERVICE = RÉTABLISSEMENT » Ça marche!

Je me sens de plus en plus en « RÉTABLISSEMENT »

Gisèle V.
Secrétaire, Région 89

JE VOUS DIS AU REVOIR!

Bonjour à vous tous, je me nomme Hugo T. et je suis un alcoolique.

Je n'aurai pas eu la chance de vous dire ces mots de vive voix comme je l'aurais souhaité. Mais grâce au Nordet j'ai quand même celle de vous saluer avant de quitter mon poste de responsable du comité des séminaires à la Région 89. C'est avec grand regret que je vous annonce cette nouvelle. Ceux qui m'ont connu dans le service savent à quel point j'aimais ce comité.

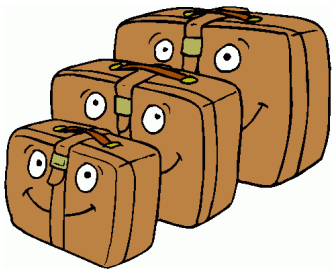
J'aurais été fier de finir mon mandat. Cependant, des circonstances hors de mon contrôle m'obligent à prendre des décisions dans ma vie personnelle. Décisions qui m'emmènent à quitter le Québec. Je garde en tête chaque rencontre que j'ai faite dans le cadre du service dans le Mouvement.



D'autres informations sur la suite du comité vous seront transmises lors de la prochaine assemblée générale d'août.

Je sais que nous nous reverrons. Au plaisir de servir à nouveau ensemble :-)

Hugo T.



Le site Web de la Région 89



MERCI AUX RSW!



C'est la période des vacances et notre webmestre Pierre se repose dans un coin où il n'y a pas d'Internet. Ça doit être une situation difficile à vivre! Alors ça revient au webmestre adjoint d'écrire l'article sur le Web pour le Nordet.

Ma principale tâche au site Web de la Région 89 est la mise à jour des pages Web des districts. Durant la période des vacances, les mises à jour se font plus rares. Depuis le début de mon mandat en janvier 2015, j'ai effectué plus de 150 mises à jour sur les pages Web des districts, les calendriers des congrès et des séminaires. À ce jour, 20 districts ont un RSW (Représentant de Site Web). C'est très encourageant! La majorité nous envoie leurs mises à jour de leurs bulletins de nouvelles et calendriers des activités chaque mois. Il ne faut pas aussi oublier les congrès à annoncer. C'est très important de recevoir l'information sur un congrès et surtout, ne pas oublier de nous envoyer une copie électronique du programme.

Lorsque je reçois une demande pour déposer sur le site Web un bulletin de nouvelles, un calendrier d'activités ou le programme d'un congrès, il faut vérifier s'il respecte les lignes de conduite du site Web provincial et du Bureau des Services généraux soit :

- aucune information, photo, illustration ou autre permettant d'identifier un membre des Alcooliques anonymes;
- aucun numéro de téléphone personnel ne peut être publié sur le site.

Tout document placé sur le site Web d'un district peut être vu par n'importe qui, n'importe où dans le monde.



Donc on apporte une attention spéciale à la vérification du français et à la mise en page. On ne demande pas d'avoir des RSW avec des connaissances avancées en secrétariat, on le fait pour elle ou lui. C'est pour ces raisons que l'on demande aux RSW de nous transmettre leur fichier en format d'origine et non en PDF. Voilà pour l'aspect technique.

J'aime beaucoup cette tâche. Elle me permet de rester en contact avec l'ensemble des districts de la région. Merci à tous les RSW pour leur implication au site Web. Cela fait partie de notre 12e Étape soit la transmission du message tout en respectant nos Traditions.

Gérald T.
Webmestre adjoint

Serviteurs... Services et Émotions (partie 4)


LE PENSEUR

LE PROCESSUS ÉMOTIONNEL

« Les gens se sentent seuls parce qu'ils construisent des murs au lieu de construire des ponts. » Joseph Fort Newton.

Nous voilà enfin à la dernière étape des articles sur les émotions. J'ose espérer que les trois articles précédents ont apporté un peu de lumière, sur un sujet qui nous tient à cœur et avec qui la plupart des serviteurs et autres membres ont eu maille à partir tout au long de leurs existences. Ce penseur ne détient pas de vérité. Ni La Vérité! Il ne peut que faire des recherches et s'exprimer sur les découvertes d'autres personnes qui ont consacré leurs vies à une quête de vérité. Il y ajoute évidemment son grain de sel et ses couleurs aux trouvailles qu'il fait et vous les livrent serviteurs et amis en n'omettant jamais de citer ses sources.



L'expérience de vie des membres de notre mouvement qui en sont à la phase « service » et les autres qui n'ont pas encore répondu à l'appel n'est pas tellement différente ou étrangère à celle de tout être humain. Chaque être vit, aime, souffre et expérimente les mêmes émotions que son prochain, les larmes de l'un ne sont pas plus amères que celles du prochain. Les nombreuses qualités accessibles aux êtres humains le sont aussi aux membres serviteurs et autres ainsi qu'à ceux dont la vie a été bouleversée et assombrie par une incurable maladie, incluant l'alcoolisme. Pour nous membres AA il y a un espoir, nous serons sans guérison possible pour le reste de nos vies d'alco. Mais alco libre de choisir entre le relèvement et la destruction de l'être. Le service accepté, si une réponse positive est donnée à l'appel, est comme la continuité de notre relèvement. À mon humble expérience, une implication constante à différent niveau de services, dépendant de nos disponibilités et de nos talents, est la logique et indispensable continuité à notre relèvement personnel. Branché continuellement sur notre mode de vie, une implication dans les services est l'aboutissement qui conduit à une vie utile, agréable et heureuse. De jour en jour, nous constatons

un changement important dans notre façon de penser, de voir, d'entendre et d'agir. Notre attitude face à la vie, aux gens et aux choses, prend à notre surprise une tangente vers ce que nous recherchions sans succès à l'extérieur de nous. Nous changeons de l'intérieur. C'est le début de la spiritualité et les services en assurent la continuité de sa recherche.

Bon, il est plus que temps d'aborder « Le processus émotionnel ». Ce penseur est réellement un incorrigible bavard, mais qui se plaît à bavarder avec vous. Les plumes dont je me sers pour écrire les brouillons semblent être dotées d'un pouvoir et couler de leur propre chef hors de mon contrôle… enfin… passons.

Nos émotions possèdent un énorme pouvoir que nous leur accordons. Elles peuvent (*scraper)* notre vie ou l'embellir, la rendre heureuse ou malheureuse, utile aux autres et à nous ou nuisible à tous. Tout dépend de la façon dont nous les gérons

Le processus émotionnel



Ce processus en cinq phases ou étapes est semblable aux autres Étapes que nous connaissons *OU QUE NOUS DEVRIONS CONNAÎTRE. IL POSSÈDE SA PROPRE RÈGLE ET MODE D'APPLICATION*. Les phases ou étapes doivent suivre une chronologie. On ne peut passer à la deuxième si la première n'est pas terminée. Elles ne sont pas interchangeables. Le processus est circulaire; donc il ne s'arrête jamais. Tout comme nos 12 Étapes qui font partie de nous pour la vie une journée après l'autre et qui deviennent pour nous un processus naturel de croissance et un processus vital d'adaptation à la vie, aux gens et aux choses. Ces étapes ou cinq phases sont nommées :

1. L'Émergence 2. L'Immersion 3. Le Développement
4. La Prise de signification 5. L'Action unifiante.

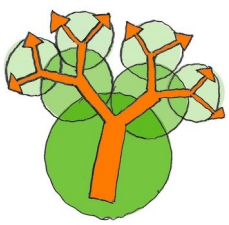
L'Émergence - Qu'est ça veut dire? C'est de sortir d'un autre état comme le nageur émerge de l'eau. C'est comme une forme qui apparaît au loin et devient plus précise à mesure qu'elle se rapproche. Une apparition plus ou moins soudaine d'une idée. Ce qui émerge concernant les émotions peut être de nature soudaine ou apparaître lentement, pas toujours clairement identifié, d'abord vague. Elle se précise si nous demeurons en contact avec elle. Elle peut prendre forme par des sensations. Prenons comme exemple la peur. Quelques microsecondes avant



de réaliser que nous avons peur, nous éprouvons une sensation au plexus solaire situé devant l'aorte à la hauteur de l'estomac, ce malaise subit nous indique l'émotion peur qui émerge. Des battements de cœur devancent le malaise qui s'installe graduellement. D'autre fois l'émotion surgit d'un coup, elle est claire et nette. L'émergence ou première phase est terminée lorsque l'émotion est identifiée avec précision, mais non pas sa cause. On peut alors la nommer.

L'Immersion - Cette étape suit naturellement la première étape. Nous devons alors ressentir l'émotion qui a émergé. C'est très simple, vous en conviendrez, mais c'est souvent cette phase qui soulève le plus de résistance. Cette difficulté résulte du fait qu'elle requiert de s'abandonner à l'émotion telle qu'elle est. Il est beaucoup plus facile pour différentes raisons de la nier, la diminuer, la mettre de côté, la refouler en se convainquant que ce n'est pas grave et que ça n'a pas d'importance. On ne peut pas se permettre de ressentir cela. Nous devons éprouver complètement l'émotion qui tente d'émerger dans toute son intensité si nous voulons passer à l'étape suivante. Si nous optons pour cette voie, le passage à l'étape suivante se fait naturellement.

Le Développement - Ce qui est intéressant dans cette phase, c'est que l'émotion qui a été identifiée, nommée et ressentie se ramifie maintenant. Elle se divise et se



subdivise en plusieurs rameaux, laissant ainsi apparaître toutes ses facettes telle une fleur en nyctinastie la nuit, ne laissant rien paraître de ses couleurs et sa composition, tant que les premières lueurs de l'aube ou les rayons de soleil ne l'invitent pas à s'ouvrir. Plusieurs catégories de fleurs ont cette qualité et c'est un réel privilège que de pouvoir assister à ce phénomène. Le développement apporte diverses relations existantes de l'expérience vécue et ses couleurs particulières apparaissent. Les émotions éprouvées ne sont pas toujours identiques. Ma tristesse aujourd'hui n'est pas en tout point identique à celle éprouvée hier ou la semaine passée, même si je pleure la même solitude. Son intensité varie suivant l'ampleur de la souffrance causée et les raisons qui lui ont donné naissance.

Si l'expérience se revêt d'une complexité, il est nécessaire de procéder à une recherche plus profonde pour vivre cette étape. Exemple : des émotions simples comme la joie et l'attendrissement sont spontanées et ne demandent pas une recherche profonde, mais la peur de la colère est beaucoup plus complexe et nécessite une recherche plus profonde qui apportera une compréhension de ses différents éléments nous permettant ainsi de passer à l'étape suivante qui est la prise de signification.

La Prise de signification - C'est la phase ou l'étape qui grâce à la recherche intérieure, le sens de l'expérience et

la compréhension, apportent une réponse au *pourquoi je ressens cela*. La réponse vient d'elle-même. La compréhension ne fait aucun doute contrairement aux explications prématurées prises à l'extérieur. Comprendre ce que nous vivons nous permet de nous évaluer et d'en saisir l'importance. Nous comprenons comment en tenir compte et de quelle façon agir. Notre chemin étant tout tracé pour la dernière étape.

L'ACTION UNIFIANTE - Ici le verbe agir prend toute son importance. Cette phase vient terminer le cycle. Du processus naturel de croissance ou si vous aimez mieux, du processus vital d'adaptation ou de l'action unifiante, ce sont les différents noms donné à cette étape. La foi sans les œuvres est une foi morte. Notre littérature cite cette phrase de Bill à maints endroits et pour la dernière étape elle s'applique dans son entité. La première chose à considérer dans cette dernière phase est de traiter avec grands égards et beaucoup de respect tout ce qui est important pour soi et de le réaliser par l'action. Cette expérience ne sera réellement complète que si cette étape ou phase est vécue en contact direct; autre façon de dire que l'action où l'expression verbale doit traduire exactement ce que nous vivons. En plus, elle doit comporter un contact avec l'interlocuteur qui oblige à vivre devant lui et à assumer ce qui est vécu à ce moment. Ces éléments sont responsables du sentiment d'unification que cette phase procure.



Une fois les actions terminées et leurs effets assimilés, nous devenons prêts pour l'émergence d'une nouvelle émotion. Le processus n'étant jamais terminé (ça vous rappelle les autres Étapes n'est-ce pas), il reprend de plus belle sur un thème semblable ou différent et cela devient chez nous la façon utile, nécessaire et efficace de gérer nos émotions, tout comme nos autres Étapes nous permettent de vivre au quotidien d'une façon juste, heureuse et efficace.

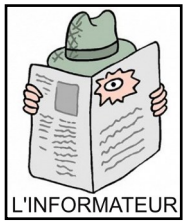
Il y aurait encore beaucoup à dire sur les émotions, mais il faut bien arrêter quelque part et c'est ici que je dois le faire.

Je redis que toutes les informations de ces 4 derniers articles sont issues du livre : LA PUISSANCE DES ÉMOTIONS de la Dre Michèle Larivey.

Le Penseur.



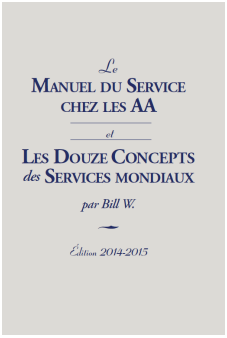
ASSEMBLÉE RÉGIONALE



L'ASSEMBLÉE RÉGIONALE (RÉUNION DU COMITÉ RÉGIONAL)

À la Région 89, au calendrier des activités 2015, nous retrouvons plusieurs types de rencontres, dont des assemblées générales, des assemblées régionales, des réunions conjointes et des réunions de l'exécutif. Dans cette édition du Nordet, nous regarderons de plus près l'assemblée régionale.

L'assemblée régionale est la **réunion du comité régional**. Ce comité se compose de 22 Représentants de Districts auprès de la région (RDR) ou leur adjoint ARDR lorsque le RDR est absent, de 7 responsables des comités de service (Archives, Centres correctionnels et de traitement, Information publique, Nordet, Séminaires, Publications, Web) et des 6 membres du comité exécutif (délégué, délégué adjoint, président, vice-président, secrétaire, trésorier.)



ATTENTION! Dans le Manuel du Service chez les AA au chapitre 4, on décrit ce qu'est une assemblée régionale. Cette description correspond à notre assemblée générale, celle où les Représentants auprès des Services généraux (RSG) participent. Il ne faut pas la confondre avec notre assemblée régionale. Pourquoi cette non-correspondance? Parce que chaque région est autonome sur la façon de fonctionner. Donc dans le Manuel du Service chez les AA, l'assemblée régionale correspond à notre assemblée générale.

Revenons maintenant à notre assemblée régionale qui est la réunion du comité régional à la Région 89. Elle a lieu 4 fois par année, généralement 3 réunions au bureau régional à Québec et une en décembre au Cap-de-la-Madeleine. Nous y reviendrons plus loin dans l'article.



Le déroulement de l'assemblée est sous la responsabilité du président de la Région 89. Lors d'une assemblée, chacun des participants présente son rapport y compris le responsable du bureau régional. Divers sujets sont mis à l'ordre du jour selon les circonstances et les besoins. Pour toute recommandation ou tout rapport devant y être adopté, seuls les membres du comité exécutif et les RDR ou leur adjoint en leur absence peuvent voter. Voici

quelques sujets que l'on peut retrouver à l'ordre du jour : achats d'équipements pour le bureau régional; acceptation des prévisions budgétaires; acceptation du rapport financier; entérinement des responsables des comités régionaux; acceptation du cahier régional; politique de dépenses; assurances; et différents autres sujets concernant un District ou la Région. On retrouve l'ensemble des décisions prises lors de ces réunions dans le cahier régional à l'onglet « Résolutions ». Chaque membre du comité reçoit en début de mandat, une copie du cahier régional.

Maintenant revenons à assemblée spéciale qui a lieu en décembre. Voici ce que nous dit le cahier régional à ce sujet :

L'inventaire régional et la journée d'accueil des nouveaux serviteurs

À la fin de chaque année impaire, une réunion du Comité régional est utilisée pour procéder à l'inventaire de la Région Nord -Est. La réunion pourra alors être prolongée sur plus d'une journée et se tenir dans un endroit propice à la réflexion.

Lors des années paires, la réunion du Comité régional de décembre sert à l'accueil des nouveaux serviteurs (RDR et adjoints, membres de comités et nouveaux membres du comité exécutif) élus suite à l'assemblée générale d'élections.

Tous les membres du Comité régional sont alors conviés à échanger opinions, impressions, observations et interrogations sur la vie de la Région Nord-Est tout en partageant ensemble leurs expériences de service au bénéfice de notre Région. Le Comité exécutif régional doit s'assurer de faire un suivi sur les recommandations de cet inventaire, de même que toute recommandation pouvant être présentée lors de la Journée d'accueil des nouveaux serviteurs.



Voilà pour l'assemblée régionale! Il ne faut pas oublier que tous les membres sont les bienvenus lors d'une assemblée. Ils ont droit de parole au point « Parole aux visiteurs » qui est à l'ordre du jour. Dans le prochain numéro du Nordet, nous regarderons de plus près, l'assemblée générale.

Références : Manuel du Service chez les AA, édition 2014-2015 – Cahier régional, édition 2015-2016

L'Informateur

Nouvelles des comités régionaux

Période de l'été... moins de nouvelles. On se reprend dans la prochaine édition...



Le coin des annonces

POSTES À COMBLER



La Région 89 est à la recherche d'un RESPONSABLE DU COMITÉ DES CENTRES CORRECTIONNELS ET DE TRAITEMENT ainsi qu'un RESPONSABLE DU COMITÉ DES SÉMINAIRES.

Les responsables des comités de service régionaux sont des postes non électifs

Conformément aux résolutions adoptées à l'Assemblée générale du 15 juin 1991, les responsables des comités de service régionaux sont désormais nommés par les membres du Comité exécutif, à partir des suggestions des responsables de district. Ces nominations sont ensuite entérinées, en réunion du Comité régional, par les RDR.

Comment faire pour signifier son intérêt?

Si tu désires t'impliquer comme serviteur au niveau de la Région 89 donne ton nom à ton RDR.
La description de la tâche est disponible dans le cahier régional. Ton RDR en a une copie. La description de la tâche est aussi disponible sur le site Web de la Région 89 à l'adresse suivante : *www.aa-quebec.org/region89/fr/cahierRegional.shtml* ou lire le code QR à l'aide d'un téléphone intelligent.

Le service

Bill W. nous dit : « Notre Douzième Étape - la transmission du message - constitue le service de base que rend l'association des AA : c'est là notre objectif premier et notre principale raison d'être. Il y a donc plus, chez les AA, qu'un ensemble de principes; il s'agit d'une association d'alcooliques engagés dans l'action. Nous devons transmettre le message si nous ne voulons pas dépérir nous-mêmes ni laisser mourir ceux qui n'ont pas connu la vérité.

Par conséquent, un service chez les AA, c'est tout ce qui nous permet d'atteindre un camarade qui souffre encore : la Douzième Étape elle-même, un simple coup de fil qui a coûté quelques sous, une tasse de café, jusqu'au Bureau des Services généraux chargé des initiatives nationales et internationales. La somme de tous ces services constitue notre Troisième Legs, le Service. » Réf. : Manuel du Service chez les AA, page S1

LE COIN DES ANNONCES

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



Faites parvenir toute information à ce sujet au moins 1 mois à l'avance, afin de nous permettre d'en faire l'annonce à temps dans ***Le Nordet***.

Par la poste ou télécopieur : Veuillez utiliser le coupon-réponse, écrire tous les renseignements en caractères d'imprimerie et le poster (ou le télécopier) au bureau régional : **Le Nordet - Région Nord-Est du Québec (89)**
14, rue St-Amand, Québec (Québec) - G2A 2K9
Téléphone : 418 915-2929
Télécopieur : 418 915-4959

Par courriel : Envoyez tous les renseignements demandés sur le coupon-réponse à **nordet@aa89.org**

Date de l'événement : _____

Nom de l'événement : _____

_____

Thème (s'il y a lieu) : _____

_____

Lieu et adresse de l'événement : _____

_____

_____

Contact (nom et numéro de téléphone) : _____

_____

_____



Vous aimeriez vous joindre à l'équipe du bulletin « Le Nordet » comme reporter?

Communiquez avec nous à : nordet@aa89.org



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!

ABONNEMENT INDIVIDUEL OU DE GROUPE



Abonnement pour un an

1 copie - 12 $ *2 copies - 18 $*
3 copies - 22 $ *4 copies - 25 $*
5 copies - 28 $

Plus que 5 copies, ajouter 5 $ par exemplaire supplémentaire. Envoyez votre chèque à l'ordre de : « *Région Nord-Est du Québec* » au 14, rue St-Amand, Québec (Qc) G2A 2K9

Nombre d'exemplaires : _____

Montant joint : _____

Nom (au complet) : _____

Adresse : _____

_____

Téléphone : _____

CALENDRIER DES CONGRÈS ET AUTRES ÉVÉNEMENTS

21, 22, 23 août – 15e Congrès autochtone AA
« AIANISHKAT (DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION) »
Papinachois (près de Pessamit), QC



11, 12, 13 septembre – 48e Congrès de La Tuque
« DÉPLOYER SES AILES »
Centre culturel Félix-Leclerc
725, boul. Ducharme, La Tuque G9X 3B4
Participation Al-Anon

4, 5, 6 septembre – Congrès AA du Saguenay
« *S'ÉPANOUIR AVEC AA* »
Districts 89-07, 89-11, 89-23, 89-24
Cégep de Jonquière, 2505, rue St-Hubert Jonq. G7W 7W2
Participation Al-Anon et Alateen
Info. : servicesaa89@videotron.ca

19 septembre – 16e Congrès de Portneuf
« LA SIMPLICITÉ AVEC AA »
Salle communautaire – 1170, boul. Bona-Dussault
St-Marc-des-Carrières, G0A 4B0
Participation Al-Anon

11, 12 septembre – Congrès de Louiseville
« GRANDIR DANS L'AMOUR »
Centre communautaire St-Ursule, 215, rue Lessard
Ste-Ursule, J0K 3M0

16 et 17 octobre – Congrès de Ste-Foy
« AVEC LE TEMPS »
Centre communautaire Claude-Allard,
3200, ave Damours, G1X 1L9.

11, 12 septembre – 25e Congrès AA de Lévis
« PLUS JAMAIS SEUL! »
Juvénat Notre-Dame, 30 rue du Juvénat Lévis G6W 7X2
Participation Al-Anon
Info : congres8905@aa89.org

31 octobre – Congrès Roberval-Chambord
« PLUS JAMAIS SEUL AVEC AA »
Château Roberval, 1225, boul. Marcotte, G8H 2P1.
Participation Al-Anon

Programme du congrès disponible sur le site Internet de la Région 89 au www.aa89.org

ACTIVITÉS RÉGIONALES

DATE	ACTIVITÉ	ENDROIT	DISTRICT / RÉGION
7 AOÛT	RÉUNION CONJOINTE	BUREAU RÉGIONAL	RÉGION 89
8 AOÛT	ASSEMBLÉE RÉGIONALE	BUREAU RÉGIONAL	RÉGION 89
20 AU 26 SEPTEMBRE	SEMAINE DES SERVICES		
10 OCTOBRE	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	BAIE-COMEAU	89-09 BAIE-COMEAU
11 DÉCEMBRE	RÉUNION CONJOINTE	MAISON DE LA MADONE 10, rue Denis-Caron Cap-de-la-Madeleine	RÉGION 89
12 - 13 DÉCEMBRE	ASSEMBLÉE RÉGIONALE + INVENTAIRE RÉGIONAL	MAISON DE LA MADONE 10, rue Denis-Caron Cap-de-la-Madeleine	RÉGION 89



Les dernières mises à jour des activités régionales sont disponibles sur le site Internet de la Région 89.

www.aa89.org